#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

مبيعات تجاوزت 2 مليون نسخة عالميا

أنت قوة مذهلة

YOU are a BADASS

كيف تكف عن الشكّ في أنّك شخصٌ عظيمٌ لكي تبدأ عيشَ حياةٍ رائعةٍ

جين سينسيرو

منشورات الرمل

جين سينسيرو

أنت قوة مذهلة



دار التنوير للطباعة والنشر

أنت قوة مذهلة

جين سينسيرو

تحويل و تنسيق
د/ حازم مسعود

إلى أبي العزيز الذي ساندني على الدوام، وإلى أخي ستيفن

«بعد هذا الزمن كله،

لم تقل الشمس للأرض أبدًا:

أنت مدينة لي!

انظروا ماذا يحدث عندما يكون الحب هكذا. إنه حب ينير السماء كلها».

جلال الدين الرومي

مقدمة

يمكنك أن تبدأ من لا شيء، وأن تنطلق من لا شيء، وأن تسير من غير طريق... وسوف تشقّ طريقًا لنفسك.

القس برنارد باكوي [1]

عادة ما كنت أنظر إلى أقوال من هذا القبيل على أنها ليست أكثر من كلام فارغ. ثم إنني لم أكن أفهم عن أي شيء تتحدّث أصلًا. أعني أنني لم أكن أعيرها أي اهتمام. لقد كنت مرتاحةً مع نفسي تمامًا. وأما القدر القليل الذي كنت أعرفه عن عالم المساعدة الذاتية/العالم الروحاني، فقد كنت أراه سخيفًا إلى حد غير معقول: شيء يفوح برائحة اليأس والقنوط، وبرائحة الحماسة الكنسية العمياء، والمعانقات غير المرغوب فيها من جانب أشخاص غرباء لا يتمتعون بأيّ جاذبية. ولا حاجة إلى القول أنني كنت أيضًا ضيّقة الصدر، شديدة التبرم إزاء كل ما يتعلّق بالرب.

لكني كنت أجد، في الوقت عينه، أن في حياتي أشياء كثيرة أريد تغييرها؛ ولو أنني كنت قادرةً على اختراق موقفي المتعالي ذاك، لتمكّنت حقًّا من الاستفادة من بعض العون الذي كان متوفرًا من حولي. أعني بهذا أنني كنت أبلي بلاء حسنًا... نشرت كتابين، وكان لي أصدقاء رائعون كثر وأسرة تحبني وشقة وسيارة مقبولة... كان لدي طعام وأسنان وملابس ومياه شرب نظيفة! كانت حياتي رخيّة سهلة مقارنة بحياة أكثر البشر الذين يعيشون على هذا الكوكب. لكن ذلك كلّه ما كان شيئًا قادرًا على إثارة إعجابي إذا ما قارنته مع ما كنت قادرةً عليه.

كنت كأنني أقول لنفسي دائمًا: وماذا؟ هل هذا أفضل ما أستطيع فعله؟ حقًّا! سوف أجني ما يكفي لدفع أجرة شقتي هذا الشهر! وأيضًا... سوف أمضي سنة أخرى في مواعدة أشخاص غريبي الأطوار حتى أظل قادرة على تحمّل هذه العلاقات المترنحة التي لا التزام فيها وحتى أخلق لنفسي مزيدًا من الدراما! حقًّا! فهل سأتساءل في يوم ما تساؤلًا جدّيًا عن الغاية العميقة من حياتي ثم أتخبط في تلك الحفرة للمرة المليون؟

كان ذلك كلّه مزعجًا بالفعل!

---

[1] المتحمس السابق للمخدرات الذي تحّول إلى روحاني متحمس ثم صار روحانيًا قويًا صلبًا.

كان ذلك كأنني أقوم من غير حماسة بأعباء حياتي الفاترة التي تتخلّلها أحيانًا لمحات عارضة من الروعة، هنا وهناك. لكن الجزء الأكثر إيلامًا من الأمر كله هو إدراكي العميق أنني قادرة على تحقيق نجاحات كبيرة وأن لديَّ طاقة للعطاء والتلقّي والحب، وأنني قادرة على القفز أعلى من البنايات المرتفعة، وعلى إبداع أي شيء أصمم على إبداعه... ثم ماذا؟ وجدت على سيارتي مخالفة وقوف! لا بد أن هذا مزاح لا أكثر! فلأنظر إليها... لا أستطيع دفع هذه المخالفة. إنها ثالث مخالفة أتلقاها هذا الشهر. سوف أذهب الآن للحديث معهم... نعم، سأذهب، سأذهب، وستستهلكني تلك التفاصيل الصغيرة من جديد؛ ثم سأجد نفسي بعد أسابيع قليلة من ذلك أتساءل كيف مرّت تلك الأسابيع وكيف يمكن أن أجد نفسي لا أزال عالقة في هذه الشقة البائسة أتناول سندويشات رخيصة عندما أتعشى وحدي كل يوم.

بما أنك تقرأ هذا الكتاب، فأنا أفترض أن في حياتك أيضًا مناطق لا تبدو لكِ جيّدة تمامًا، وأنك تعرف أن هنالك إمكانية لأن تكون تلك المناطق أحسن حالًا بكثير. لعلك تعيش مع شخص تحبّه، ولعلك مستمتع بما تقدّمه إلى العالم، لكنك مفلس إلى درجة تجعلك تترك كلبك يخرج حتى يبحث عن طعامه بنفسه عندما يريد الأكل. أو لعل أداءك المالي ممتاز، ولعل هنالك صلة عميقة بينك وبين هدفكِ الأسمى، لكنك غير قادر على تذكّر آخر مرة ضحكت فيها من قلبك. أو لعلّك تعاني فشلًا في كل ما ذكرته الآن، ولعلك تمضي ما لديك من وقت حر في البكاء على نفسك... أو في الشرب... أو في نوبات غضب تجاه موظفي مراقبة مناطق عدادات وقوف السيارات الذين يأتون دائمًا في لحظة غير مناسبة، ولا يتمتّعون بأي قدر من حس الفكاهة... وأنت تقول في نفسك

إنهم مسؤولون عن أزمتك الشخصية المالية. أو لعل لديك كل ما تريده، لكنك مع ذلك تشعر بعدم الرضا، لسبب ما.

لا يدور الكلام هنا بالضرورة عن جني ملايين الدولارات، أو المساهمة في حل مشكلات ملايين الناس في هذا العالم، أو توصلك إلى تقديم عرضك المسرحي الخاص، إلا إذا كان هذا ما تريده حقًّا. فمن الممكن تمامًا أن يكون هدفك بسيطًا كل البساطة... رعاية أسرتك أو النجاح في زراعة بعض أزهار التوليب.

الأمر كله متعلّق بالوصول إلى وضوح تام في ما يتعلّق بالأشياء التي تجعلك سعيدًا، وتجعلك تشعر بأنك حيّ حقًّا، ثم خلق هذه الأشياء بدلًا من الزعم بأنك غير قادر على امتلاكها... أو الزعم بأنك لا تستحقها... أو الزعم بأنك شخص غبيّ،

مدَّعٍ، جشع، ويريد أكثر مما حصل عليه بالفعل... أو التظاهر بأنك تصغي إلى ما يقول أبوك أو خالتك إن عليك فعله.
الأمر كله متعلّق بأن تكون لديك الشجاعة الكافية لإظهار ذلك الوجه من شخصيتك، الوجه الأكثر تألقًا وسعادة وقوة... أي بإظهار ما تعتقد بأنه صورتك الحقيقية.
الخبر الحسن هنا هو أنك لست محتاجًا إلا إلى نقلة بسيطة حتى تفعل هذا: عليك أن تنتقل من الرغبة في تغيير حياتك إلى اتخاذ القرار بتغيير حياتك.
يمكنك أن ترغب وأنت جالس على الأريكة وفي يدك لفافة مخدرات وفي حضنك مجلة من مجلات الأسفار.
أما اتخاذ القرار فيعني أن تهبَّ واقفًا وأن تفعل كل ما يجب فعله، وأن تسير خلف أحلامك بحماسة فتاة مراهقة تجد نفسها من غير صديق تذهب معه إلى حفلة التخرج.
من الممكن تمامًا أن تجد نفسك مضطرًا إلى فعل أشياء لم تتخيل أنك ستفعلها في يوم من الأيام لأن رؤية أصدقائك لك وأنت تفعلها، أو وأنت تنفق المال عليها، أمر يسبّب لك أشد الحرج. أو لعله أمر يجعل أصدقاءك قلقين عليك. أو من الممكن أن يتركوا صداقتك لأنك صرتِ شخصًا غريبًا مختلفًا عنهم. وسيكون عليك أن تؤمن بأشياء لا تستطيع رؤيتها، وكذلك بأشياء لديك براهين قوية تثبت استحالتها. سيكون عليك أن تتجاوز مخاوفك، وأن تفشل مرة بعد مرة، وأن تكتسب عادة فعل أشياء لا تجد راحة في فعلها. سيكون عليك أيضًا أن تتخلّى عن معتقدات قديمة تحدّ من نظرتك إلى العالم، وأن تتمسّك بالقرار الذي اتخذته، قرار خلق الحياة التي تريدها. عليك أن تتمسّك بهذا القرار كما لو أن حياتك كلها متوقّفة عليه.
فهل تعرف السبب الذي سيحملك على التمسك بهذا القرار؟... لإن حياتك متوقّفة عليه بالفعل!
هل يبدو هذا شديد الصعوبة؟... إن قسوته لا تكاد تقارب قسوة استيقاظك منتصف الليل وأنت تشعر كما لو أن سيارة توقفت فوق صدرك... وأنت تشعر بانسحاقك بفعل إدراكك أن حياتك تمضي وأنك لا تزال مضطرًا إلى أن تبدأي عيشها من جديد بطريقة تجعلك تجدين فيها شيئًا من المعنى الحقيقي.
لعلك سمعت قصصًا عن أشخاص حقّقوا نجاحات كبرى لحظة وصلت أحوالهم إلى الدرك الأسفل... اكتشفوا ورمًا خبيثًا، أو قُطع التيار الكهربائي عن شقتهم بعد أن عجزوا عن دفع الفواتير، أو وجدوا أنفسهم مضطرين إلى ممارسة الجنس مع أشخاص غرباء من أجل شراء جرعة مخدرات، إلا أنهم استيقظوا فجأة وتحوّلوا.

لكنك لست مضطرًا إلى الانتظار حتى تبلغ الدرك الأسفل قبل أن تبدأ الزحف خارجًا من الحفرة التي وقعت فيها. ليس عليك إلا أن تتخذ قرارك. وأنت قادر على اتخاذه الآن... في هذه اللحظة.

هنالك مقطع رائع للشاعرة آنابيس نين: «لقد جاء يوم صارت فيه مخاطرة البقاء في البرعم أكبر وأكثر ألمًا من مخاطرة الإزهار». هكذا كان الأمر بالنسبة إليّ؛ وهكذا أظنه بالنسبة إلى معظم الناس. كانت رحلتي، ولا تزال، عملية طويلة بدأت مع اتخاذي القرار بإجراء بعض التغييرات الجدية الحقيقية

بصرف النظر عما قد أجد نفسي مضطرة إلى فعله من أجل تحقيقها. لم ينجح أي شيء من الأشياء التي جرّبت فعلها قبل ذلك: تحسُّري على حالي مرة بعد مرة مع أصدقائي المفلسين مثلي ومع المعالجين النفسيين؛ والعمل حتى الإعياء، ثم الخروج لتناول كأس من البيرة والأمل بأن تحلَّ الأمور نفسها بنفسها... لقد بلغت تلك النقطة التي صرت عندها مستعدة لتجربة أي شيء حتى أستجمع شتات نفسي و... يا ربي، يا ربي، يا ربي... وكأن الكون كله كان يختبرني حتى يرى كم كنت جدية في ذلك.

كنت أذهب إلى ندوات تحفيز حيث يجعلونني أضع على صدري بطاقة باسمي وأضرب كفًا بكف مع الشخص الجالس إلى جانبي وأنا أصيح: «أنت رائع، وأنا رائعة أيضًا». ثم أضرب وسادة بمضرب البيسبول وأنا أزعق كما لو أن نارًا قد اشتعلت في جسدي. كنت ألازم مرشدي الروحي ملازمة دائمة وأشارك في طقوس المجموعة حيث أتزوّج نفسي وأكتب رسائل حب موجهة إلى رحِمي، وأجلس في الشمس وأقرأ كتب تطوير الذات كلّها وأنفق مبلغًا مهولًا من المال (مال لم أكن أملكه، بل استدنته) حتى أسدّد أتعاب معلّمين ومرشدين خاصّين.

لقد ضحّيت بكل شيء!

إذا كنت جديد على عالم المساعدة الذاتية، فإنني آمل أن يساهم هذا الكتاب في تيسير وصولك إلى بعض الأفكار الأساسية التي غيّرت حياتي تغييرًا تامًا، وذلك حتى تتمكن بدورك من تحقيق هذا الاختراق من غير أن تجد نفسك راغبًا في الصراخ والفرار هاربًا من الأمر كله في لحظة من لحظات هذه العملية. وإذا كنت ممن سبق لهم اختبار هذا الأمر، فآمل أن يتمكّن هذا الكتاب من أن يقول لك شيئًا ما بطريقة تضيء مصباحًا يجعلك قادرًا على تحقيق بعض التغييرات الكبرى والخروج بنتائج ملموسة، بحيث تجد نفسك في يوم ما تذرف دموع السعادة عندما تنظر فلا تصدّق أن هذا هو أنتِ حقًا.

إذا تمكّنت من إنقاذ شخص واحد من وضع يجد نفسه عالقًا فيه من غير أمل في الخلاص، فقد حقّقتُ هدفي!

عندما بدأت العمل على نفسي، كان تركيزي منصبًّا على كيفية التمكّن من جني المال. لم تكن لدي أية فكرة عن طريقة جني المال بشكل مستقر؛ وكان يرعبني تمامًا الإقرار حتى بأنني راغبة في جني المال. كنت كاتبة، وكنت موسيقية. وكنت أشعر بأن هذا يكفيني - كنت أحسه شيئًا نبيلًا أيضًا - كان يكفيني التركيز على فني وترك الجزء المتعلّق بالمال يتدبّر أمره بنفسه. وقد سارت الأمور سيرًا مقبولًا! لكني كنت أرى أناسًا كثيرين يقومون بأعمال رديئة محزنة حتى يجنوا مالًا، هذا إذا لم أقل شيئًا عن الناس الذين كانوا يعملون في وظائف مملّة إلى حدِّ الموت... أشياء لم أكن راغبة فيها أبدًا. وعليَّ أن أضيف إلى هذا كله ما كان لدي من أفكار محبِطة معطِّلة في ما يتعلق بتفاهة المال. أعجب حقًا من أنني لم أصل إلى درجة الاضطرار إلى البحث عن طعامي في القمامة.

أدركت آخر الأمر أنني لست في حاجة إلى التركيز على جني المال فقط، بل عليَّ أيضًا تجاوز خوفي من المال وتجاوز احتقاري له إن كنت راغبة في بدء جنيه. كانت تلك هي اللحظة التي بدأت فيها كتب تطوير الذات تتسلّل إلى بيتي، اللحظة التي اتخذت فيها البطاقة الصغيرة التي تحمل اسمي مكانها «المهين» على الجهة اليسرى من صدري. وفي نهاية المطاف، وصل اقتراضي من بطاقتي الائتمانية أرقامًا غير معقولة عندما تعاقدت مع مدرّبي الأول، فسحبت مبلغًا من المال أكبر مما دفعته ثمنًا لسياراتي العتيقة. تضاعف دخلي ثلاث مرات خلال الأشهر الستة الأولى بعد أن ابتكرت عملًا على الإنترنت يتعلّق بتدريب الكُتّاب. وقد طوّرت هذا العمل الآن فبلغت به نقطة تمكّنني من تحمّل تكاليف ورفاهية السفر في العالم بحرية وأنا أكتب وأتحدث وأعزف الموسيقى، وأدرّب الناس في مجالات حياتهم المختلفة باستخدام كثير من الأفكار التي كنت أستمتع، في ما مضى، بالنظر إليها شزرًا... تلك الأفكار التي

صارت الآن هاجسي ومحور تفكيري الدائم.

سأحاول مساعدتك في الوصول إلى حيث تريد الوصول من خلال مطالبتك بأن تسير خطوة فخطوة مع الأفكار الواردة في هذا الكتاب؛ وأود أيضًا تشجيعك على أن تتمتّع بعقل منفتح. لا... سأعبّر عن الأمر بطريقة أخرى... أريد أن أصرخ في وجهك قائلة: كن منفتحًا وإلا فسوف تفشل! إنني أعني ما أقول. وهذا أمر مهم حقًا.

لقد وصلت إلى ما أنت عليه الآن من خلال فعل ما تفعله. وإذا كنت غير راضية عن وضعك الحالي، فمن الواضح أنك في حاجة إلى تغيير هذه الأمور.
إذا أردت أ

ن تعيش حياة لم تعشها من قبل أبدًا، فإن عليك أن تفعل أشياء لم تفعلها من قبل.
لا يهمني إن كنت تعتبر نفسك فاشلًا كبيرًا، أو إذا لم تكن تعتبر نفسك كذلك، لأن حقيقة الأمر هي أنك شخص قادر على القراءة ولديك وقت فائض يسمح لك بقراءة هذا الكتاب، إضافة إلى حيازتك المال اللازم لشرائه... وهذا كله يعني أنك متقدّم مسافة ما.
ليس هذا شيئًا يدعو إلى الإحساس بالذنب أو بالضعف أو بالدونية، بل هو شيء ينبغي تقديره. وإذا كنت قد اتخذت قرارك بأن تمضي من أجل ذلك فيجب أن تعرف أنك في وضع ممتاز لتحقيق نتائج باهرة وجعل العالم كله شريكًا لك في روعتك. أقول هذا الكلام لأن هذا هو جوهر المسألة كلها في حقيقة الأمر.
علينا أن نجعل الأشخاص الأذكياء ذوي القلوب الكبيرة والعقول المبدعة قادرين على إظهار ثرائهم ومواردهم الوافرة، وعلينا أن نجعلهم يعبّرون عما يلزمهم من مساندة حتى يكون لهم أثر في العالم.
علينا أن نحاول جعل الناس يشعرون بالسعادة والحب وتحقيق الذات تحقيقًا كاملًا حتى لا يلقوا باللائمة على أنفسهم وعلى الأشخاص الآخرين وعلى هذا الكوكب الذي نعيش فيه، وكذلك على أصدقائنا الحيوانات.
إننا في حاجة إلى أن نكون محاطين بأشخاص يشعّون حبًا لأنفسهم وامتلاءً بما لديهم حتى لا تأتي أجيال المستقبل محمَّلة بمعتقدات خطرة من قبيل «المال سيئ» أو «لست جيدًا بما فيه الكفاية» أو «لا أستطيع عيش الحياة كما أريد أن أعيشها».
يجب أن يتخلّص الأشخاص الأقوياء من هذا الصراع مع أنفسهم ومع العالم حتى يعيشوا الحياة على اتساعها، حتى تكون لهم أهدافهم، فيصيرون مصدر إلهام للآخرين الذين يريدون بدورهم أن يتحسّنوا وينهضوا.
أول ما سأطلب منك فعله هو الإيمان بأننا نعيش في عالم لا حدود لإمكاناته. لا يهمني إن كانت حياتك مليئة ببراهين كثيرة على أنك عاجز عن الكفّ عن التقليل من شأن نفسك، أو على أن الشر أصيل في الناس، أو على أن المرأة لا تستطيع الاحتفاظ برجلها إن كانت شديدة الاعتماد عليه... أريدك أن تقتنع بأن كل شيء ممكن.

سر وانظر ماذا سيحدث... فما الذي يمكن أن تخسريه؟ إذا حاولت قراءة هذا الكتاب ثم قرّرت أنه ليس إلّا كلامًا فارغًا، فإنك ستظل قادرًا على العودة إلى حياتك البائسة. لكن... إذا استطعت وضع عدم اقتناعك جانبًا فشمّرت عن ذراعيك وقبلت تحمّل بعض المخاطر وانخرطت في الأمر حقًا... فلعلك تستيقظ ذات يوم وتدرك أنك صرت تعيش تلك الحياة التي كنت تحسد الناس عليها.

الجزء الأول: كيف وصل بك الأمر إلى هذه الحال

الفصل الأول: اللاوعي هو ما جعلني أفعلها

أنتَ ضحية القواعد التي تعيش وفقًا لها.
جين هونزر[٢]

منذ سنوات كثيرة، أصبت بحادثة مخيفة في لعبة بولينغ. كنت مع أصدقائي في آخر مباراة حماسية حاسمة. وكنت شديدة التركيز على جعل رميتي النهائية تحقّق نتيجة ممتازة، فاندفعت بقوة وأنا أصيح بأعلى صوتي معلنة فوزي الوشيك، وتقدّمت في الممر حتى أقذف بالكرة - لم أنتبه جيدًا إلى موضع قدميّ عندما أطلقت تلك الكرة.

كانت تلك هي اللحظة التي جعلتني أدرك مدى جدّية من يلعبون البولينغ بفرض العقوبات على من يدوس على الخط، ولو بإصبع قدمه فقط. إنهم يضعون على امتداد المضمار كلّه زيتًا أو شمعًا أو مادة مزلّقة، أو شيئًا ما زلق إلى حد لا يصدَّق. فإذا تجاوزت تلك المساحة المحددة وأنت تحاول تنفيذ رمية رائعة، فسرعان ما تجد أن قدميك قد طارتا من تحتك وأنك سقطت على مؤخرتك فوق سطح شديد الصلابة لا تستطيع كرة البولينغ الثقيلة أن تلحق به أية تشقّقات.

بعد أسابيع من ذلك، وبينما كنت أتّخذ وضعيات تجريبية مختلفة على الفراش وإلى جانبي هذا الشاب الذي التقيته في متجر «ماسي»، رحت أوضح له أنني، منذ تلك الحادثة، صرت أستيقظ في منتصف الليل على ألم شديد في قدميّ. لقد قال لي اختصاصي العلاج بالوخز إن هذا الألم ناتج عن انضغاط الأعصاب في ظهري عندما سقطت في ملعب البولينغ، وإنه عليَّ أن أستخدم فراشًا جديدًا أكثر قساوة حتى أتمكن من النوم طيلة الليل من غير ألم.

قال الشاب وهو ينهض قليلًا ويرفع يده لكي يضرب كفّه بكفّي: «وأنا أعاني آلامًا في قدميّ عندما أنام!». تركت يده معلّقة في الهواء لا لأن تلك الحركة (أي ضرب كفٍ بكفٍ) لا تستهويني كثيرًا، بل لأنني كنت منزعجة منه. ففي الأصل، أجد أنّ شراء فراش عملية غريبة محرجة تمامًا: أن أستلقي على جانبي واضعة وسادة بين ساقَيَّ حتى يراني الجميع... وكأن هذا من شأنهم... وكذلك حقيقة أنني كنت هذه

[٢] فنانة، مفكّرة، متألّقة دائمًا.

المرة مضطرة إلى فعل ذلك في وجود ذلك البائع مستلقيًا إلى جانبي يطلب مني ضرب كفٍ بكفٍ: كان ذلك أكثر مما أستطيع احتماله!

لم أكن قادرة على نسيان أن الباعة الآخرين جميعًا يكتفون بالوقوف عند حافة الفراش وإعطاء معلومات عنه بينما يجرّب الزبائن وضعيات نوم مختلفة. لكن هذا البائع لم يكن كذلك. لقد رقد إلى جانبي طاويًا ذراعيه على صدره وراح يثرثر وهو يحدّق في السقف كأننا مستلقيان تحت السماء في مخيم صيفي. صحيح أنه كان شخصًا لطيفًا واسع المعارف في ما يتعلّق بنوابض الفراش واللاتكس ورغوة الذاكرة، لكني كنت خائفة من الإتيان بأيّ حركة حتى لا يسيء فهمها ويبدأ بمغازلتي.

هل أظهرت له من المودة واللطف أكثر مما يجب؟ وهل كان عليَّ ألّا أتباسط معه في الكلام؟ وهل ظن بأنني عنيت شيئًا آخر عندما ربّتّ على المساحة الفارغة إلى جانبي حتى أختبر مكان الوسادة؟

من الواضح أنه كان عليَّ مطالبة هذا الشخص الغريب بالنهوض عن ذلك الفراش، أو أن أبحث عن بائع آخر حتى يساعدني بدلًا من التسلل من باب المتجر والتفريط بفرصتي الوحيدة لشراء فراش في ذلك الأسبوع... لكنني لم أرِد إحراجه.

لم أرِد إحراج البائع!

هذه هي عادة أسرتي كلها في التعامل مع أي حالة احتكاك مع الآخرين قد تكون غير مريحة. وإلى جانب انسحابنا سريعًا من المكان، تشتمل وسائل المواجهة الأخرى لدينا على: التجمّد، والحديث عن الطقس، والنظر بوجه لا يحمل أي تعبير، والانفجار بالبكاء لحظة نصير بعيدين إلى حدٍّ لا يسمح للآخرين بسماع صوت بكائنا.

لم يكن افتقارنا إلى أي مهارات في ما يتعلّق بإدارة حالات المواجهة مفاجأة كبيرة على الإطلاق، وذلك بالنظر إلى أن أمي منحدرة من أسرة من الـ WASP[3]. كان أبوها وأمها من الأشخاص الذين يعتقدون بأن من الواجب متابعة الأطفال بالنظر وحده، لا سماعهم. وكانوا ينظرون إلى أي نوع من إظهار العواطف بذلك الازدراء

---

[3] WASP : أحرف أوائل الكلمات التي تشير إلى شخص أبيض (W) أنجلوساكسوني (AS) بروتستانتي (P) من الطبقة الثرية أو المتوسطة.

المرتاع نفسه الذي يبدو عليهم عادة تجاه الويسكي الرخيص وتلقّي التعليم في مدارس عامة الناس.

ومع أن أمي رتّبت لنا بيتًا دافئًا محبًّا، دائم الضحك، فقد كنت في حاجة إلى سنوات كثيرة حتى أتعلّم كيف أصوغ جملة جوابية صغيرة عندما يوجّه إليَّ أحد الناس تلك العبارة التي تجعل الدم يتجمّد ذعرًا: «هنالك أمر يجب أن نتكلّم فيه».

ذكرت هذا كلّه لكي أقول إن الفشل الذي تعانيه ليس غلطتك أنت. إنها غلطتك إن ظللت فاشلًا، لكن جذر فشلك هذا شيء منقول إليك عبر أجيال متتالية في عائلتك، كما ينتقل لقب من الألقاب أو كما تنتقل وصفة عائلية لصنع خبز الذرة. لقد كان الأمر في حالتي أنا هو اعتبار أي مواجهة شيئًا خطيرًا يعادل الإصابة بنوبة قلبية.

لقد كنت حقًّا كتلة صغيرة من الفرح عندما أتيت إلى هذا العالم زاعقًا باكيًا... كنت مخلوقًا متّسع العينين غير قادر على فعل أي شيء غير أن تعيش لحظتك. لم تكن لديك أي فكرة عن أن لديك جسدًا، ناهيك عن أن عليك أن تخجل من ذلك الجسد. وعندما رحت تنظر من حولك، كان كل شيء «كائنًا» فحسب. لم يكن في عالمك كلّه شيء مخيف ولا شيء باهظ الثمن كثيرًا، ولم يكن هنالك «العام الماضي» أيضًا. إذا اقترب شيء من فمك، فإنك تضعينه فيه؛ أما إذا اقترب شيء من يدك، فإنك تمسكه. لقد كنت، بكل ببساطة، إنسانًا... كائنًا بشريًا.

ومع استكشافك لعالمك الجديد واتساع دائرتك فيه، بدأت أيضًا تتلقى رسائل من الأشخاص الذين من حولك... رسائل عن تفسير الأشياء. ومنذ اللحظة التي صرت فيها قادرًا على استيعاب أي شيء، راحوا يحشونك حشوًا بمعتقدات ستلازمك طيلة حياتك... معتقدات لا علاقة لكثير منها بحقيقتك أنتِ وبما هو صحيح بالضرورة (على سبيل المثال، العالم مكان خطر؛ أنت بدينة كثيرًا؛ المثلية الجنسية لعنة؛ الشكل أمر مهم؛ لا يجوز أن نترك الشعر ينمو في «ذلك المكان»؛ الذهاب إلى الجامعة أمر مهم؛ أن تكون موسيقيًا أو فنانًا لا يعني أن لديك عملًا حقيقيا... إلخ).

وبطبيعة الحال، كان أبوك وأمك المصدرين الأولين لهذه المعلومات، وإلى جانبهم المجتمع بشكل عام. وعندما كان أبوك وأمك ينشئانك ويبذلان جهدًا صادقًا لحمايتك وتعليمك ويحبانك من كل قلبيهما (آمل هذا)، كانا أيضًا يمرران إليك قناعات ومعتقدات تعلماها من أهلهما الذين تعلموها بدورهم من أهلهم الذين تعلموها من أهلهم أيضًا، وهكذا دواليك.

المشكلة هي أن الكثير من هذه القناعات والمعتقدات لا علاقة له بحقيقة أبوك وأمك الفعلية، ولا علاقة له أيضًا بما هو صحيح في واقع الأمر.
أعرف أنني أجعل الأمر يبدو كما لو أننا كلنا مجانين، لكنه لا يبدو هكذا إلّا لأننا كلنا مجانين بعض الشيء!
يعيش أكثر الناس في وهم قائم على آراء ومعتقدات أشخاص غيرهم.
... إلى أن يستيقظوا! وهذا ما آمل أن يساعدك هذا الكتاب في فعله.
هكذا يجري الأمر: إن لنا، نحن بني البشر، عقلًا واعيًا؛ ولنا أيضًا شيئًا اسمه اللاوعي. يدرك أكثرنا وجود عقله الواعي لأنه المكان الذي نعالج فيه مختلف أنواع المعلومات. إنه المكان الذي نفهم فيه الأشياء، ونحكم عليها، ونحلّلها، ونهجس بها، وننتقدها، وهو أيضًا المكان الذي نشعر فيه بالقلق لأن آذاننا كبيرة جدًا، ونقرر أن نمتنع تمامًا عن تناول المأكولات المقلية ونستوعب أن اثنين زائد اثنين يساوي أربعة، ونحاول أيضًا أن نتذكر أين وضعنا مفاتيح السيارة، وهلم جرًا.
يشبه العقل الواعي شخصًا مجتهدًا لا يعرف الكلل، فهو يتحرّك ويدور من غير انقطاع منتقلًا من فكرة إلى فكرة ولا يتوقف إلّا عندما ننام. ثم ينطلق من جديد لحظة أن نفتح أعيننا. كما أن تطوّر عقلنا الواعي هذا (يطلقون عليه أيضًا اسم قشرة الدماغ) لا يكتمل إلّا مع وصول المرء مرحلة النضج الجنسي.
وأما عقلنا اللاواعي فهو الجزء غير التحليلي من الدماغ الذي يكون مكتمل التطوّر منذ لحظة وصولنا هنا، على الأرض.
إنه المسؤول عن المشاعر وعن الغرائز وعن انفجارنا غضبًا وزعيقًا ونحن في وسط السوبر ماركت. وهو أيضًا المكان الذي نخزّن فيه المعلومات الخارجية الأولى التي نتلقاها.
يصدّق العقل اللاواعي كل شيء لأنه لا يتمتع بأي نوع من المصافي. وهو لا يعرف الفارق بين ما هو صحيح وما هو غير صحيح. إذا قال لنا أهلنا إن عائلتنا كلها ليس فيها شخص لا يعرف كيف يجني النقود، فنحن نصدقهم. وإذا جعلونا نرى أن الزواج يعني أن يصفع كل من الزوجين الآخر على وجهه فنحن نصدّقهم. ونحن نصدقهم عندما يقولون لنا إن شخصًا بدينًا في ملابس حمر سوف ينزل من المدخنة ليلة عيد الميلاد ويجلب لنا هدايا... فلماذا لا نصدق الترّهات الأخرى التي يغذوننا بها؟

يشبه العقل اللاواعي طفلًا صغيرًا لا يعرف شيئًا؛ وليس من المصادفة في شيء أننا نتلقى القسم الأكبر من معلوماته عندما نكون أطفالًا صغارًا لا نعرف شيئًا (هذا لأن الفص الأمامي في أدمغتنا، أي الجزء الواعي من عقلنا، لم يبلغ اكتمال تطوّره بعد). تأتينا المعلومات من خلال الكلمات والابتسامات والوجوه المتجهّمة والزفرات الثقيلة والحواجب المرتفعة والدموع والضحك، إلخ؛ لدى الأشخاص المحيطين بنا من غير أن تكون لنا أي قدرة على تصفية شيء منها فتقبع كلّها في عقولنا الصغيرة على أنها «حقائق» (يطلقون عليها أحيانًا اسم «معتقدات»)، حيث نعيش هناك من غير أن نتعرّض لأي إزعاج ومن غير أن نخضع لأي تحليل إلى أن نجد أنفسنا، بعد عشرات السنين، مستلقين على سرير المعالج النفسي أو نجد أنفسنا نخضع لنوع من إعادة التأهيل.

يمكنني أن أؤكد لك تمامًا أنك كلما سألت نفسك وأنت موشك على البكاء: «ما هي مشكلتي؟!»، فإن الإجابة تكون كامنة في قناعة عرجاء زائفة تحدّ من حركتك؛ وهي كامنة في لا وعيك تحملها معك من غير أن تدرك وجودها. وهذا يعني أن فهم هذا الأمر يكتسب أهمية كبرى.

فلنستعرض الآن النقاط التي تطرَّقنا إليها:

١) يتضمن عقلنا اللاواعي مخطط حياتنا كله. إنه يدير المشهد كله اعتمادًا على معلومات «غير مصفاة» اكتسبناها عندما كنا أطفالًا، أي تلك المعلومات التي يطلقون عليها اسم «معتقدات».

٢) إننا غافلون تمامًا، أكثر الأحيان، عن هذه المعتقدات الكامنة في اللاوعي، لكنها تدير حياتنا.

٣) عندما يصير عقلنا الواعي متطورًا آخر الأمر، ويصير مستعدًا للعمل، فإنه يظل محكومًا (مهما يكن عقلًا كبيرًا ذكيًا معتدًا بنفسه) بالمعتقدات التي نحملها في عقلنا اللاواعي.

يظن عقلنا الواعي أنه ممسك بزمام الأمور، لكنه ليس كذلك.

لا يظن عقلنا اللاواعي شيئًا، ولا يفكر في شيء، لكنه ممسك بزمام الأمور.

هذا هو السبب الذي يجعل أشخاصًا كثيرين من بيننا يسيرون متعثّرين في حياتهم ويفعلون كل ما تعرف عقولهم الواعية فعله، لكنهم يظلّون حائرين بشأن ما يمنعهم من خلق الحياة الرائعة التي يريدونها.

لنقل، على سبيل المثال، إنك نشأتِ في كنف أب عانى صعوبات مالية على الدوام وكان يسير في البيت فيركل قطع الأثاث ويدمدم غاضبًا بأن المال لا يُقطف عن الأشجار. ذلك الأب الذي كان يهملك لأنه يمضي وقته كله في خارج البيت محاولًا جني المال اللازم لحياة الأسرة، لكنه يفشل أكثر الأحيان. لقد استقبل لا وعيك ذلك كلّه بشكله الظاهري، ولعله خلق منه لنفسه معتقدات من قبيل:

- المال = صراع وغضب.
- المال لا قيمة له.
- كان أبي يهملني، والمال هو المذنب في ذلك.
- المال سيئ، وهو يسبب الألم.

نعود إليك عندما صرت راشدًا: لا يحب عقلك الواعي شيئًا أكثر من التمرّغ في وفرة من المال، لكن لا وعيك قليل الثقة بالمال فهو يعتقد بأنه غير متاحٍ لكِ، وهو قلق من أن محبيك سيتركونك إذا نجحت في جنْيِه. وعند ذلك، من الممكن أن تعبر عن معتقداتك اللاواعية تلك من خلال البقاء مفلسًا مهما حاول عقلك الواعي جَنْيَ المال، أو من خلال جَنْي المال الكثير مرة بعد مرة ثم تضييعه حتى تتجنب هجران مَن تحبّهم، أو حتى تتجنّب ما لا حصر له من المنغّصات.

مهما يكن ذلك الذي تقول إنك تريده، فإنك إذا كان لديك اعتقاد لا واعٍ يقول إن ذلك الشيء سيسبب لك الألم، ستقوم بأحد الأمرين التاليين: أ ـ لن تسمح لنفسك بتحقيقه؛ ب ـ ستسمح لنفسك بتحقيقه، لكنك تكون في غاية الانزعاج منه. وهذا يعني أنك ستجد طريقة لتضييعه.

نحن لا ندرك أننا نكون مدفوعين بعقولنا اللاواعية، لا بعقولنا الواعية، عندما نأكل تلك القطعة الرابعة من الحلوى (التي لا يُفضّل أن نأكلها)، أو عندما نتجاهل حدسنا ونتزوج ذلك الشخص الذي هو شديد الشبه بوالدنا الذي كان شخصًا منحطًا وكان يخون أمنا! ونحن لا ندرك أيضًا أن التعارض بين معتقداتنا اللاواعية والأشياء والخبرات التي تريدها عقولنا الواعية (وقلوبنا) يخلق نزاعًا مربكًا محيّرًا بين ما نحاول خلقه وما نخلقه في واقع الأمر. هذا شيء يشبه قيادة السيارة مع وضع إحدى القدمين على دوّاسة الوقود والأخرى على المكابح. (من الواضح أيضًا أن لدينا كلنا بعض المعتقدات الجيدة تمامًا، لكننا لا نتحدّث عن تلك المعتقدات في هذه اللحظة).

وإليكم بعض السيناريوات التي قد تثير في أذهانكم شيئًا (أو قد لا تثير شيئًا):

العقل الواعي: أتمنّى أن أعثر على رفيق روحي (رفيقة روحي) وأن أتزوّجه (وأن أتزوجها).
العقل اللاواعي: تؤدي العلاقات الحميمة إلى الألم والمعاناة.
الإصبع: من غير خاتم.
العقل الواعي: أريد أن أخفّض وزني عشرة كيلوغرامات.
العقل اللاواعي: الناس ليسوا آمنين. عليّ بناء درع تحمي جسدي.
الجسم: قلعة من الشحوم.
العقل الواعي: أنا امرأة جميلة مثيرة؛ وأنا راغبة في ممارسة الجنس.
العقل اللاواعي: المسرّات الجسدية أمر مخجل.
الحياة الجنسية: تثاؤب!
العقل الواعي: أحب أن أسافر وأجوب العالم كله.
العقل اللاواعي: ممتع = غير مسؤول = لن يحبّني أحد.
جواز السفر: خالٍ من الأختام.

يبدو لي هذا شيئًا يشبه أن يكون المرء غير قادر على التمتّع بالجلوس على شرفة بيته الأمامية لأن المكان هناك عابق برائحة كريهة لا يمكن احتمالها. يمكنك أن تلجأ إلى تلك الوسائل الذكية كلها للتعامل مع المشكلة: إشعال البخور، وضع مراوح، اتهام كلبك بأنه مصدر تلك الرائحة... لكن مشكلتك ستظل موجودة، وستظل حياتك كلها تفوح بتلك الرائحة إلى أن تدرك أن هنالك شيئًا ما زحف تحت شرفتك ومات هناك.

المفتاح الأول لتخليص نفسك من المعتقدات اللاواعية التي تحدّ من حركتك وقدراتك هو أن تدرك وجودها. وذلك لأن عقلك الواعي سيظل منشغلًا بالبحث عن طرقٍ لحل المشكلات (التفكير في طلاء الشرفة، مثلًا) المدفونة تحته في لا وعيك والتي لا يراها (الحيوان الميت الذي تفوح رائحته) إلى أن تدرك حقيقة الأمر. وقبل ذلك الإدراك ستكون محاولاتك كلّها من غير طائل.

توقّف دقيقة واحدة لكي تنظر إلى المساحات التي لا تعجبك في حياتك، ثم فكّر في المعتقدات الخفية التي يمكن أن تكون سببًا في وجود تلك المساحات المزعجة. فلنأخذ من جديد ذلك المثال الشائع، قلّة المال: هل تجني منه أقل بكثير مما تعرفين أنك قادرة على جنيه؟ وهل وصلت إلى مستوى دخل يبدو لك أنك غير قادر على تجاوزه مهما فعلت؟ وهل يبدو لك تحقيق وفرة دائمة من المال شيئًا يتجاوز قدرتك

الجسدية؟ إن كان الأمر كذلك، فاكتب أول خمسة أمورٍ تتبادر إلى ذهنك عندما تفكّر في المال. هل وجدت أن قائمتك مليئة بكلمات معبّرة عن الأمل والجرأة، أو عن كلمات معبّرة عن الخوف والاشمئزاز؟ ما هي معتقدات أبيك وأمك في ما يتعلق بالمال. وما هي معتقدات الآخرين من حولك عندما كنت صغيرًا؟ كيف كانت علاقتهم بالمال؟ هل ترى الآن أيّ صلة بين معتقداتهم ومعتقداتك في ما يتعلّق بالمال؟

سأقدم في مرحلة لاحقة من هذا الكتاب مجموعة أفكارٍ من أجل مزيدٍ من التعمّق في معتقداتكم اللاواعية، وإصلاح تلك الأمور التي تمنعكم من عيش الحياة التي تريدون عيشها. لكن، فلندع هذا جانبًا في الوقت الراهن ولنلاحظ ما يحدث في تلك المساحات في حياتك التي لا يعجبك فيها حالك الآن، وذلك حتى تقوّي «عضلة» الانتباه والإدراك ذات الأهمية القصوى. ابدأ النظر إلى الحكايات التي تحكيها لنفسك في لا وعيك (عليَّ أن أقوم بأشياء أكرهها حتى أتمكّن من جني المال - سوف أشعر بأنني عالق في مصيدة إذا دخلت في علاقة حميمة - إذا اتّبعت نظام حمية غذائيّ فلن أعود قادرًا على تناول مأكولات لذيذة - إذا استمتعت بالجنس، فسوف أحترق في الجحيم مع بقية الخاطئين القذرين، إلخ). وبما أنك لست قادرًا على إخراج «جيفة الحيوان المتفسّخة» من تحت شرفة بيتك الأمامية والتخلص منها ما إن تدرك حقيقة مصدر الرائحة، فإن هذا يعني ضرورة وضع حد لمعتقداتك اللاواعية والتخلّص منها، وبالتالي إتاحة المجال لدعوة معتقدات وخبرات جديدة في حياتك.

الفصل الثاني: الكلمة التي لا نقولها

إذا أردت معرفة أسرار الكون فعليك أن تفكّر في الطاقة والتردّدات والاهتزازات.
نيكولا تِسلا [٤]

عندما كنت أعيش في مدينة البوكركي في ولاية نيومكسيكو، اعتدت أن أذهب مع أصدقائي لقضاء بعض أوقاتنا في بار على نمط الوسترن يدعى «ميدنايت روديو». كان ذلك البار واحدًا من البارات التي نجد فيها أدوات ومستحضرات تصفيف الشعر في حمام السيدات، ونشتري البيرة بسعر خاص دائم لا يتجاوز دولارين للعلبة الواحدة، إضافة إلى وجود حلبة رقص ذات أرضية من خشب البلوط الصلب تكاد تبلغ مساحة حقل صغير.

كنا مجموعة أصدقاء قادمين من الساحل الشرقي؛ وكنا نعتبر موسيقى الغرب الريفية أدنى من أذواقنا. وهكذا صرنا أول الأمر نأتي لكي نسخر من الأمر كله ونتباهى ونتنافس في ما بيننا بالتعليق على بكلة حزام ضخمة، أو على شارَبي راعي بقر كبير إلى الحد الكافي لتغطية خمسة أفواه. لكن «رقصة الصف» (دبكة) كانت الجزء المفضل لدينا. كنا ننظر مسحورين إلى تلك الكتلة الضخمة المنتظمة من المعجبين بأغاني جارث بروكس وهم يدقّون الأرض بأقدامهم دقاتٍ منتظمة متناغمة مع الموسيقى، ويضع كل منهم إبهامي يديه في جيبي بنطلون الجينز الأماميين.

كان ذلك ممتعًا إلى حد دفعنا إلى الانضمام إلى تلك الرقصة والتلويح بأيدينا للأصدقاء من وسط ذلك البحر من الصرخات وقبعات رعاة البقر: «انظروا إلى هذا». ثم صرنا نبقى على حلبة الرقص من أجل الأغنية التالية، فقط حتى نجرّبها ونصل إلى ذلك الجزء منها حيث تدقّ الأرض بعقبيك ثم تدور على نفسك. ولم نلبث أن وجدنا أنفسنا نذهب في كل عطلة نهاية أسبوع حتى نستمتع بـ«رقصة الصف» ونُفرّج عن قلوبنا المتعبة.

يشبه هذا، إلى حد ما، تعرّفي على الرب! بدأ الأمر بالقدر نفسه من التكبّر ومن نظرات الاستغراب، لكني كنت مفلسة سائرة على غير هدى؛ وكنت قد مللت تمامًا من فشلي المستمر في حياتي مما جعلني منفتحة على أي اقتراح. وهذا ما جعلني أبدأ قراءة الكتب التي تتحدث عن العثور على الدرب في الحياة وتتحدّث عن جني

---

[٤] فيزيائي، مخترع، من كبار عباقرة العلوم.

المال والتفوق على النفس فوجدت فيها كلها ذلك الجانب الروحاني الذي لم أكن أحبه أبدًا، لكني لم أرمها بعيدًا ولم أتخذ موقفي المعتاد ولم أقل: «إنه الهراء الروحاني الخاص بالفاشلين». بدلًا من ذلك، قررت أن أمنح «الرب الطيب العجوز» فرصةً لأنني لن أخسر شيئًا بذلك... حرفيًا. وكانت المفاجأة عندما وجدت أن الأشياء التي قرأتها لم تكن حمقاء كلّها. وهكذا بدأت أقرأ أكثر في ما يتعلق بذلك الأمر؛ ثم بدأت أدرسه؛ ثم بدأت أضعه موضع التطبيق؛ ثم لاحظت أنه يجعلني في حالة أفضل بكثير؛ ثم بدأت أؤمن به؛ ثم انتبهت إلى تلك التحوّلات الممتازة التي بدأت تحدث في حياتي. ثم صار عقلي منشغلًا بذلك طيلة الأمر. ثم بدأت أحب الأمر؛ ثم بدأت أستخدمه من أجل إدخال تغيير جذري على حياتي؛ ثم بدأت أعلّم الآخرين. وصرت الآن في غاية الحماسة كأنني راكبة على ذلك الثور الميكانيكي في صالة الألعاب ألوّح بقبضتَيْ يديَّ في الهواء وأصيح في الرجل الذي يشغّله: «أقوى! أقوى!».

كيفما كان موقفك من مسألة «الرب»، فأرجو أن تسمح لي بالقول إن هذا التحسين الشامل لحياتك سوف يكون أسهل عليك كثيرًا إذا تمتعت بعقل منفتح تجاه هذا الأمر.

ولك أن تطلق عليه الاسم الذي يعجبك: الرب، الكائن الأكبر، الكون، منبع الطاقة، القوة العليا، الملك الكبير، الجرأة، الحدس، الروح، القوة، السيد، المركز، الدوامة، المِنجَم الأكبر... لا أهمية للاسم! أما من ناحيتي أنا، فإنني أرى كلمة «الرب» محمَّلة بظلال كثيرة مما يجعلني أفضّل

استخدام «منبع الطاقة» و«الكون» و«الدوامة» و«الروح» و«المنجَم الأكبر»... (ولمعلوماتكم، سوف ترد هذه التسميات كلها بالمعنى نفسه على امتداد هذا الكتاب).

لا أهمية للاسم الذي تحب استخدامه لأن الأمر المهم هو أن تبدأ عملية تطوير إدراكك لـ«منبع الطاقة» ولعلاقتك به. لماذا؟ لأنه محيط بك ولأنه موجود داخلك (إنها الطاقة في الحالتين)، وكذلك لأنه سيكون أحسن رفيق لك إن منحته الفرصة لذلك. وهذا لأن حقيقة الأمر هي أن:

كل واحد منا مرتبط بهذه الطاقة التي لا حدود لها. ولا يستخدم أكثرنا إلّا جزءًا صغيرًا منها فحسب.

تمضي طاقتنا وقتًا ممتعًا داخل هذه الأجساد التي نحيا فيها حيث تتعلّم وتنمو وترتقي على امتداد هذا المسار (أو، هذا ما يأمله المرء، على الأقل... وأظن بأن جمودنا وانكماشنا وعودتنا إلى حضن والدينا خيارٌ آخر متاح لنا أيضًا!) إلى أن

تبلغ رحلة الجسد نهايتها فنتركه... ونقول له: شكرًا على هذه الحياة! إن هذا الإدراك لحقيقة أننا مصنوعون من «منبع الطاقة»، وأننا متّصلون به، هو ما جعلني راغبة في امتلاك فهم أعمق للجانب الروحاني حتى أجعل تجربتي المادية رائعة إلى أقصى حد ممكن. واسمحوا لي هنا بأن أخبركم شيئًا: منذ أن بدأت هذا الأمر، صارت حياتي كلها روعة قصوى.

عندما أكون مرتبطة بمنبع الطاقة، عندما أكون داخل ذلك الفيض، أجد نفسي أكثر قوة بكثير وأكثر تناغمًا وانسجامًا مع عالمي المادي ومع العالم الذي وراءه... وعلى وجه العموم، أجد نفسي أكثر سعادة. وكلما ازداد تأملي وازداد انتباهي إلى علاقتي مع قوتي الفائقة غير المرئية، كلما تناقص الجهد الذي أكون في حاجة إلى بذله حتى أحقق الأشياء التي أريدها في الحياة، كما أنني أجد نفسي أقوم بتلك الأشياء كلّها على نحو أكثر دقة وسرعة وإتقان إلى حد يثير عجبي بكل ما في الكلمة من معنى. يبدو الأمر لي كما لو أنني تمكنت أخيرًا من جعل «عصاي السحرية» تقوم بعملها.

إذا كان حب «الروح» أو «الروحانيات» أمرًا خاطئًا، فلست أريد أن أكون في الجانب الصحيح!

إليكم الأفكار التي تشكّل أسس العمل الذي نحن موشكون على القيام به معًا في ما يتعلّق بحياتكم:

• الكون مكوَّن من منبع الطاقة.

• كل طاقة تتحرّك حركة اهتزازية وفق تردّد بعينه. وهذا يعني أنك تتحرّك تلك الحركة الاهتزازية وفق تردّد بعينه، وأن كل شيء تريده، أو لا تريده، يتحرّك تلك الحركة الاهتزازية وفق تردّد بعينه.

• الحركة الاهتزازية تجتذب الحركة الاهتزازية التي تشبهها.

الفكرة الأساسية هي (وهذا ما يدعى أيضًا باسم «قانون التجاذب»): ركّز على ما يجعلك تحس بأن نفسك في حال جيدة، وسوف تجد (أي «سوف تجذب») ما يجعلك تشعر بأنك في حالٍ جيدة.

نجتذب كلّنا الطاقة إلى أنفسنا طيلة الوقت سواء أدركنا هذا أو لم ندركه. نتمنّى تردّدًا مرتفعًا (أشياء وتجارب رائعة في حياتنا)، لكن مستوى اهتزازتنا تكون منخفضة التردد (أي عندما نشعر بالتشاؤم أو بالحاجة أو بالغيرة أو بالعار أو بالقلق، فإن النتيجة غالبًا ما تكون مخيبة لآمالنا).

عليك أن ترفع مستوى تردد اهتزازك حتى يوافق تردّد اهتزاز من تريد أن تكون في تناغم معه.

يمكنني تشبيه هذا بمن يودّ الاستماع إلى محطة إذاعية بعينها، لكنه يضبط الجهاز على تردّد غير صحيح. إذا كان لديك موعد عاطفي مغرٍ مثير وأردت الاستماع إلى موسيقى الجاز الناعمة على موجة ١٠٥,٩ FM، لكنك تضبط المفتاح على تردّد ٨٩,٩ FM، أي على محطة الإذاعة الوطنية العامة، فلن تقتصر النتيجة على عدم سماعك موسيقى الجاز الرقيقة، بل من المحتمل كثيرًا أن تجد نفسك تستمع إلى مناقشة حولقوانين الهجرة في الولايات المتحدة الأميركية بدلًا من اجتذاب جسد مطواع غير متوتّر مستعد للحب.

سوف يستجيب الكون لأي تردّد تضع نفسك عليه. وأنت لا تستطيع خداع الكون!

هذا ما يفسّر أنك ترى كما لو أن كل شيء رائع ينساب إليك من غير جهد عندما تكون اهتزازاتك عالية التردّد، وترى أنك تصادف طيلة الوقت أشخاصًا ممتازين وفرصًا ممتازة (والعكس بالعكس). لقد قال آلبرت آينشتاين: «المصادفة هي الطريقة التي اختارها الرب للبقاء خفيًا عن أعين الناس».

عندما تتعلّم التعامل الواعي مع مملكة الطاقة، وعندما تؤمن بما لا تراه وتظلّ محافظًا على أعلى مستوى تردّد لديك، فإنك تصير ممسكًا بزمام قوّتك الداخلية لكي تخلق الواقع الذي أنت راغب فيه.

يتّضح لنا من جديد أن الإدراك الجيد هو مفتاحك إلى الحرية. وما أن تدرك أنك قادر على تحسين وضعك تحسينًا دراماتيكيًا من خلال التواصل مع منبع الطاقة ومن خلال رفع مستوى تردّدك، حتى تكون قد بدأت تفعل ذلك بالفعل (سأبين في ما بعد كيف يحدث هذا بالضبط) بدلًا من اختيارك البقاء قابعًا في حفرة الفشل والإحساس بأنك ضحية ظروف حزينة بائسة من قَبيل اضطرارك إلى الاكتفاء بوجبة طعام هزيلة، أو العمل لدى شخص لا تطيقه أبدًا.

حتى تتمكّن من رفع مستوى تردّدك رفعًا حقيقيًا، لا بد لك من الإيمان بأن كل ما تريده متاح لك. والطريقة الأفضل لأن يكون هذا الإيمان قويًا هي بقاؤك متصلًا بمنبع الطاقة.

يشبه هذا أن نكون محاطين ببوفيه طعام مفتوح فيه كل ما نستطيع أكله: تجارب لا تصدَّق، وأفكار ومشاعر وفرص وأشياء وأشخاص وطرق كثيرة نستطيع من خلالها مشاركة العالم كل ما نحصل عليه؛ ولا يكون علينا إلّا أن نجعل طاقتنا متّسقة

مع ما نبتغيه وأن نقوم بالفعل الحاسم حتى نفتح الباب أمام دخول ما نريده إلى حياتنا. إن القيام بالفعل الحاسم هو الخطوة المفتاح في هذا كله. شيء محزن أن نكون غير قادرين على العوم على طوف مريح في بركة السباحة عند الجيران حيث نرتشف الكوكتيل ونكون في أعلى تردداتنا في الوقت الذي نكون فيه جالسين من دون فعل أي شيء غير انتظار حدوث تلك الأعجوبة من تلقاء نفسها. لا بد لنا من القيام بفعل... لا بد لنا من القيام بفعل حاسم مُصمِّم.

الفكرة هي أن تجعل الجزأين يعملان معًا - الطاقة والفعل: ما لم تكن طاقتك منسجمة على نحو صحيح مع ما أنت راغب فيه، مع ما أنت راغب فيه حقًّا، فإن أي فعل تقوم به يحتاج إلى جهد أكبر بكثير حتى تصل إلى الشيء الذي تريده... هذا إذا تمكّنت من الوصول إليه أصلًا. قد يحالفك الحظ أحيانًا فتتمكّن من ذلك. أما إذا كنت شديد الوضوح في ما يتعلق بما تريده حقًّا (بدلًا من أن يكون هو الشيء الذي تظن فحسب أن «عليك أن تريده»)، وإذا كنت مؤمنًا بأنه متاح لك بصرف النظر عن ظروفك الحالية، وذلك من خلال البقاء متصلًا بمنبع الطاقة والمحافظة على مستوى تردّد مرتفع والقيام بالفعل الحاسم، فإنك ستنجح في آخر المطاف.

هل حدث لك في يوم من الأيام أن رأيت في الحلم أنك تطير وأنك في غاية السعادة، لكنك تقول بعد ذلك: ماذا؟ لحظة... إنني أطير... أنا لا أستطيع الطيران! فتسقط على الأرض وتصير غير قادر على العودة إلى حالتك الأولى؟... لا تستطيع العودة مهما حاولت! هكذا يعمل الاعتقاد الراسخ في شيء ما. حتى إذا بدا لك الأمر مستحيلًا، فإن عليك أن تكون مؤمنًا بأنه ليس كذلك لأنك، لحظة تكف عن الإيمان، تُفجِّر تلك الفقاعة التي تحملك وتصير غير قادر على اجتذاب السحر إلى حياتك.

إن القوة معك!

لكن الأمر غير مقتصر على الإيمان وحده وعلى أن يكون مستوى تردّدك عاليًا عندما ترى الشمس مشرقة وعندما تكون الظروف مواتية. إنه متعلّق أيضًا بالإيمان حتى عندما تكون غير واثق من شيء وعندما تكون الظروف في أسوأ أحوالها... الإيمان بأن هنالك وجهًا آخر لكل شيء... وجهًا مشرقًا
لامعًا في متناول يدك.

لقد عبّر أندريه جيد، الكاتب الفرنسي، الباحث الجريء عن الحقيقة، عن الأمر كلّه تعبيرًا شديد البراعة: «لا يكتشف المرء أرضًا جديدة من غير أن يقبل بأن يغيب الشاطئ عن أنظاره زمنًا طويلًا جدًا». يعني هذا أن نعرف أنه علينا بذل الجهود

لنكتشف فرصًا جديدة، وأن نؤمن بأننا نعيش في كون غني لطيف محب، لا في كون بائس وضيع يحب الآخرين أكثر مما يحبنا.
الأمر كلّه متعلّق بأن يكون إيمانك أكبر من مخاوفك.

الفصل الثالث: الحاضر على شكل حمامة

إذا كنت محبَطًا، فأنت تعيش في الماضي. وإذا كنت قلقًا، فأنت تعيش في المستقبل. أما إذا كنت في حالة سلام، فأنت تعيش في الحاضر.

لاو تزو [٥]

كنت في درس لليوغا ذات يوم فقال لنا المدرب أن نتخذ «وضعية الحمامة». وكان يقصد تلك الوضعية التي يفرد فيها المرء إحدى ساقيه إلى الخلف ويطوي الأخرى أمامه، ثم ينحني إلى الأمام حتى يلتصق جسده بالأرض. لا أجد مشكلة في أن أكون حمامة، لكن هذه الوضعية واحدة من الوضعيات التي أخشاها كثيرًا لأن ردفيّ لا يستطيعان الحركة بهذه الطريقة. إنهما يؤلمانني؛ وأكون خائفة دائمًا من أن أعجز عن العودة إلى الوضعية الطبيعية.

لكني الآن في صف اليوغا الذي ذهبت إليه بإرادتي مع أن جسدي يطالبني بغير ذلك. وأنا مصممة على «الاسترخاء في هذه الوضعية» على الرغم من أنني أتوسّل إلى المدرب في سرّي لكي يقول لنا أن ننتقل إلى وضعية أخرى؛ لكنه لا يفعل لأنه منشغل بالكلام. أسمعه يتكلّم ويتكلّم عن صلتنا بالكون وعن أنفاسنا ودربنا إلى الاستنارة الحقيقية و... أوه، بربّك أيها المدرّب، ألن تسرع قليلًا فأنا أشعر بأن هنالك شيئًا موشكًا على التمزّق، وأنا... أوه، يا ربي، أظنني علقت في هذه الوضعية... كيف أخرج من هذه الوضعية؟ سوف يكون عليه أن يأتي حتى يُنهضَني لأنني ما عدت قادرة على الحركة...

ثم يحدث شيء مفاجئ تمامًا!

أتنفّس بعمق... كأنني أتنفّس الحالة فأصير فيها. أُصمُّ أذنيَّ عن النواح الذي لا يهدأ في دماغي، وأنعم بالهدوء، وأستسلم. أشعر كأن جسدي يتحوّل ويمضي عميقًا في تلك الوضعية أكثر من أي وقت مضى. يختفي الألم. يختفي الذعر. إنني الآن على مستوى تردّد واحد مع الكون. لكني أنتبه عند ذلك إلى أنني لا أزال أفكر في أنني عالقة في تلك الوضعية. وأنني... بربّك يا رجل!... هل ستستمر في الكلام طيلة الليل؟ نحن في هذه الوضعية العجيبة منذ خمس دقائق! صارت ركبتي حمراء

---

[٥] فيلسوف صيني قديم، مؤسس الديانة الطاوية لا يعرف أحد إن كان شخصًا حقيقيًا واحدًا أو تجميعًا أسطوريًا لأشخاص كثيرين.

اللون، أشعر بأنها قد اشتعلت، وأنت لا تريد أن تسكت رغم أنني أقول لنفسي إنك ستسكت... لكنك مستمر في الكلام... وعند ذلك يزول كل شيء من جديد.

أستعيد اتصالي. لقد عدت إلى الكون. لقد انصهرت عميقًا في هذه الوضعية وصرت أحس هناءةً وارتباطًا حقيقيًا بشيء أكبر مني بكثير.

إن هذا التراوح جيئة وذهابًا بين الذعر الذي في رأسك وبين «التنفّس والذوبان في الحاضر» هو، من حيث الأساس، ما يمر به أكثرنا في الحياة. فبدلًا من القلق من احتمال إصابتي بخلع في الورك (قلق من المستقبل) أو شعوري بالإحباط نتيجة سوء حالتي في هذه الوضعية (الماضي)، يمكنني أن أتنعّم بالروعة المتاحة لي في هذه اللحظة (الحاضر).

يدهشني ويحيّرني دائمًا ذلك الوقت الثمين الذي ننفقه في «ملاحقة الفئران» في عقولنا وفي استعادة أحلامنا مرة بعد مرة، وفي القلق والانزعاج من نمو الشعر في أماكن لا نريد أن ينمو شعر فيها، وفي البحث عمن يحبنا، وفي تبرير أفعالنا، وفي الشكوى من بطء الإنترنت، وفي تشريح حياة أشخاص حمقى... نفعل ذلك كله ونحن جالسين في وسط أعجوبة حقيقيّة تحدث هنا، تحدث الآن!

إننا نعيش على كوكب يعرف، بطريقة ما، كيف يدور حول محوره وكيف يسير على مسار محدّد وهو منطلق في الفضاء! قلوبنا تنبض! ونحن نستطيع الرؤية! لدينا الحب، والضحك، والكتب، وغرف معيشة، وكمبيوترات، وأناس يتعاطفون معنا، وسيارات، ونار، وأظافر، وأزهار، وموسيقى، وطب، وجبال،
وفطائر لذيذة! إننا نعيش في كون لا نهاية له، نعيش في كون يفيض بالعجائب والمعجزات! وأما حقيقة أننا نسير هنا وهناك على غير هدًى في حالة من الذعر الباكي الذي لا يستطيع أن يجد لنفسه عزاءً فهي حقيقة مريعة. لا بد أن الكون يقول في نفسه: ما الذي أستطيع فعله حتى أتمكن من إيقاظ هؤلاء التافهين؟ هل أجعل الماء الذي هو أثمن مواردهم يهطل عليهم مطرًا من السماء؟

الكون يحبّنا كثيرًا ويريد كثيرًا أن نكون مشاركين في صنع هذه الأعجوبة؛ بل إنه يتصل بنا أحيانًا حتى يوقظنا. إنه شيء شبيه بما يحدث في الأفلام عندما ينجو أحدهم من الموت فيصيبه فرح وامتنان غامران يجعلانه يخرج إلى الشارع ويثب ويضحك ويعانق كل من يراه. على نحو مفاجئ، تسقط عن ذلك الشخص «مشكلاته» كلّها وتستولي على المشهد بأسره أعجوبة أنه شخص حي، الآن، في هذه اللحظة. أعرف رجلًا جرفه تيار الماء في أحد السدود وكاد يموت. إنه يتحدّث

الآن عن ذلك الأمر باعتباره أكثر لحظات عمره عمقًا وأهم تجربة غيّرت حياته.
لا أريد القول إنني أتمنى حدوث هذا لأي شخص؛ لكني أريد أن تتأملوا حقيقة أننا نحتاج أحيانًا إلى حدوث كارثة ما حتى يصيبنا هذا التحول... لعلّه أمرٌ من ترتيب الكون!

إن الكون يحيطنا أيضًا بكثير من المعلّمين الممتازين. خذوا الحيوانات مثلًا. إن الحيوانات تعيش الحاضر طيلة الوقت؛ وتتمثّل قوّتها السرّية العجيبة في قدرتها على جرّنا إلى الحاضر معها. يكون كلب صديقتي في غاية السعادة كلما رآها تدخل البيت كأنها تحرره من حبس طال أربعين سنة. يحدث هذا حتى لو غابت عن البيت ساعة واحدة فقط... كأنه يقول لها: أنتِ هنا! أنا هنا! وأنا أحبك! سوف أفعل أشياء مجنونة لشدة سعادتي. ويفعل أشياء مجنونة!

الأطفال الصغار مرشدون ممتازون أيضًا. إنهم يغرقون تمامًا في متعة الرسم أو الاكتشاف أو التظاهر بأداء دور ما إلى حد أنهم نادرًا ما يأكلون أو يستحمّون أو ينامون إلّا إذا جعلناهم يفعلون ذلك. إنهم يخلقون ويبتكرون دائمًا ضمن حالة من التدفّق الحر ومن السعادة المكثفة فهم لم يتعلّموا بعد أن يقلقوا في ما يتعلّق بما يظنه الناس الآخرون بهم أو باحتمال أن تكون موهبتهم في الرسم أقل من موهبة أبناء الجيران. إنهم يعيشون اللحظة. وهنالك متعة كبرى في عيش اللحظة. نهاية القصة!
نكون حكماء عندما نستقي مزيدًا من الأفكار من الحيوانات والأطفال الصغار.

إن كل الأشياء التي نشغل بالنا في صنعها، وكذلك كل ما يقلقنا احتمال عدم قدرتنا على أن نكونه، موجود هنا، في هذه اللحظة: المال الذي تريده موجود؛ والشخص الذي تريد لقاءه حي؛ والتجربة التي تريد عيشها متوفّرة... الآن؛ وفكرة تلك الأغنية اللامعة التي تريد تأليفها موجودة هنا، الآن، تنتظر فقط أن تكتبها مثلما تقوم بتحميل المعلومات عن الإنترنت. ها هي المعرفة والبصيرة والفرحة والعلاقات والحب تلوّح لك بأيديها محاولة لفت انتباهك إليها. الحياة التي أنت راغب فيها موجودة هنا، موجودة في هذه اللحظة.

ما الذي أتحدّث عنه الآن؟ إن كانت كلّها موجودة هنا، فأين هي؟

يساعدنا هذا المثال عن الكهرباء في التفكير بالأمر. قبل اختراع المصباح الكهربائي، لم يكن أكثر الناس على علم بوجود الكهرباء. لكنها كانت موجودة، تمامًا مثلما هي موجودة الآن. إلّا أن عيوننا لم تكن قد استيقظت عليها فاقتضى

الأمر اختراع المصباح الكهربائي حتى ننتبه إلى وجودها. كان علينا أن نفهم كيف نجعلها ظاهرة مرئية في واقعنا.
ليست المشكلة في أن الأشياء والفرص التي نريدها في الحياة ليست موجودة. المشكلة هي أننا لم ندرك وجودها بعد (أو لم ندرك حقيقة أننا نستطيع الحصول عليها حقًّا).
كلما صرت أكثر خبرة في أن تكون في الحاضر وفي أن تكون متصلًا بمنبع الطاقة، كلما صرت أكثر استعدادًا لتحميل الأفكار (كأنك تحمّلها على الانترنت) والتقاط الفرص التي من الممكن تمامًا أن تهرب تضيع منك إذا كنت غارقًا في تلك الثرثرة التي لا تنتهي داخل رأسك.
هنالك قصة هندوسية ممتازة عن امرأة أرادت مقابلة الإله كريشنا. ذهبت المرأة إلى الغابة وأغمضت عينيها وراحت تصلي حتى تجعل ذلك الإله يظهر لها. فماذا حدث؟ نعم... لقد جاء كريشنا سائرًا في ذلك الدرب في الغابة متّجهًا إليها. وعندما نقر على كتف السيدة لترفع رأسها، قالت له، من غير أن تفتح عينيها، أن ينصرف عنها لأنها مستغرقة في التأمل من أجل هدف كبير الأهمية.
عندما نغرق في أفكارنا إلى هذا الحد، فإننا نضيّع ما هو متاح لنا بالفعل، ما هو موجود أمامنا في هذه اللحظة. توقفْ، ولاحظ إحساسك الآن. اشعر بأنفاسك تتردّد في صدرك. اشعر بالهواء يداعب جلدك. اشعر بنبض قلبك. اشعر بعينيك اللتين تبصران. اشعر بأذنيك اللتين تسمعان. انتبه إلى الطاقة تتحرّك نشطة داخلك وخارجك. اجعل أفكارك تصمت كلها واشعر بصلتك بالمنبع. تنفّس! حتى إذا كنت مدينًا بمبلغ مالي مرعب، أو إذا كنت لم تكلم أمك منذ ست سنين، فإنك قادر الآن، في هذه اللحظة تحديدًا، على العثور على الفرحة والسلام في ما هو موجود فحسب.
بما أننا أشخاص بالغون نتحمّل مسؤوليات كثيرة من قبيل العناية بأجسادنا وتسديد ما ترتب علينا من مدفوعات مالية، فإن هنالك قيمة حقيقية لأن يقوم المرء، من حين لآخر، برحلة جانبية مبتعدًا عن اللحظة الحاضرة. نكون أحيانًا في حاجة إلى التفكير في خطة ما من أجل المستقبل، وكذلك إلى دراسة الماضي حتى نتعلّم منه أو حتى نضحك منه أو ندفنه أو ننساه إلى الأبد. إذا كان ذلك مجرد زيارة عارضة إلى المستقبل أو إلى الماضي فليس في الأمر مشكلة أبدًا؛ لكن مقدار الوقت الذي ننفقه في اجترار أفكار لا قيمة لها من قبيل «ماذا لو»، و«كيف حدث أن»... أوووف، فليكن الرب في عوننا!

كلما ازداد الوقت الذي تمضيه «في اللحظة»، في الحاضر، كلما صارت حياتك أكثر غنى. إن وجودك في الحاضر يخرجك من «رأسك» ويجعلك متصلًا بمنبع الطاقة؛ وهذا ما يرفع مستوى تردّدك مما يؤدّي إلى اجتذاب أشياء لها ذلك التردّد المرتفع نفسه. إن تلك الأشياء والتجارب مرتفعة التردّد موجودة أصلًا ولا تنتظر منك إلّا أن تنضمّ إليها. ليس عليك إلّا أن تكف عن الثرثرة وتجعل نفسك مرئيًا لها، ثم تفتح أبوابك وتسمح لها بالدخول إلى حياتك.

الفصل الرابع: الإغفاءة الكبيرة

إن رغبتك في أن تكون شخصًا آخر ليست إلّا تضييعًا وهدرًا للشخص الذي هو أنت.

كورت كوبين [6]

أنت تعرف من هو هذا الشخص... صحيح؟

في بداية دخولي عالم المساعدة الذاتية، كان هنالك كلام كثير على شيء يدعونه باسم «الأنا»؛ وكان هذا الشيء يحيّرني كثيرًا. كنت أظن دائمًا بأن الأنا أمر متعلّق بأن يكون المرء شخصًا متشدّقًا مغرورًا... «سوف أتكلّم وأتكلّم عن روعتي وعظمتي، وسوف أجعلكم ترون عضلاتي». صحيح أن الغرور والتكبر جزء من الأنا (بالمناسبة، هما مختلفان كليًا عن الثقة وحب الذات)، لكنني تعلّمت في ما بعد أنهما لا يختصران الأمر كله.

ضمن دوائر المهتمين بالروحانيات والمساعدة الذاتية، يستخدم مصطلح الـ«أنا» للإشارة إلى «الذات التي في الظل»، أو إلى «الذات الزائفة»، أو الذات التي تتصرف على نحو وضيع تافه. إنه ذلك الجزء منا الذي يكون في موقع القيادة عندما نقوم بأشياء من قبيل تخريب سعادتنا من خلال خيانة الزوج أو الزوجة لأننا لا نشعر في أعماق قلوبنا بأننا نستحق أن نكون محبوبين، أو من قبيل رفض اتّباعِ قلوبنا والانخراط في مسار مهنة التمثيل لأننا خائفون من أن يرانا الناس على حقيقتنا، أو من قبيل الثرثرة والثرثرة والثرثرة عن أننا عظماء أو أقوياء، وإظهار عضلاتنا للناس لأننا غير واثقين من أنفسنا ولأننا في حاجة إلى قدر كبير من الاعتراف الخارجي بنا.

بكلمات أخرى، إن هنالك عدة طرق للنظر إلى تلك الأنا.

من الآن فصاعدًا، سوف أستخدم مصطلح «الإغفاءة الكبيرة» للإشارة إلى الأنا. وأظن بأن الأمر سيكون، بهذه الطريقة، أقل إثارة للحيرة والارتباك. كما أظن أيضًا أن هذا المصطلح أكثر ملاءمة لأن السبب الأول للفشل (بقاء المرء مفلسًا، أو بقاؤه غير قادر على المواعدة، أو البكاء بمناسبة ومن غير مناسبة لأننا نكره حياتنا) هو

---

[6] كورت كوبين: مغني أميركي شهير عاش حياة قصيرة جدًا (١٩٦٧ ـ ١٩٩٤) وكان يكتب أغانيه ويؤلف موسيقاها بنفسه.

أننا لم نستيقظ بعد من تلك الإغفاءة لنرى كم نحن أقوياء وكم هو ثري الكون الذي من حولنا.
إذًا، فلنتابع!
تعمل الإغفاءة الكبيرة بالتوافق مع معتقداتك الزائفة التي تقيّدك وتعوّقك عن الفعل. إنها القمامة التي تجمعت في لا وعيك عندما كنت طفلًا، الأشياء التي تحس بأنها ليست صحيحة كما ينبغي أن تكون، بالإضافة إلى القرارات التي اتخذتها في ما يتعلق بحياتك وكانت عاجزة عن تقويتك وتمكينك، أو حتى عن إثارة إعجابك. تحصل هذه المعتقدات على مصداقيتها من مصادر خارجية (إنني أفعل هذا حتى أفوز بحبك؛ رأيك فيّ أكثر أهمية من رأيي في نفسي)؛ وهي قائمة على رد الفعل (ظروفي تتحكّم بحياتي، وأنا ضحية)؛ كما أنها قائمة على الخوف ومكرّسة إلى أقصى حد من أجل إبقائك محبوسًا «بأمان» ضمن الواقع الذي خلقته لنفسك اعتمادًا على هذه المعتقدات الزائفة التي تقيّدك (يطلق على هذا الواقع أحيانًا اسم «منطقة الراحة»). تعيش الإغفاءة الكبيرة في الماضي وفي المستقبل، وهي تتصرّف كما لو أنك مفصول عن كل ما يحيط بك.
أما من ناحية أخرى، فإن ذاتك الحقيقية أو «الأنا العليا» أو «ذاتك المتفوّقة»... (أي ذاتك التي هي خارج الإغفاءة الكبيرة)، هي ذلك الجزء منك الذي يعمل بالتوافق مع اتصالك بمنبع الطاقة. إنها تتلقّى الاعتراف بها من داخلك (أحب نفسي وأثق بنفسي؛ يبدو هذا صحيحًا بالنسبة إليّ؛ إن لديَّ غاية؛ أنا محبوب)، وهي مبادِرة أيضًا ولا تتحرّك بناء على ردود الفعل (أنا مسيطر على حياتي؛ أرى أنني سوف أنطلق وأتفوّق)، وهي قائمة على الحب، ومكرَّسة لخلق واقع قائم على إمكاناتك التي لا حدود لها... فور استيقاظك
من الإغفاءة الكبيرة! تعيش ذاتك الحقيقية في الزمن الحاضر (هي ليست عالقة داخل رأسك)، وتؤمن إيمانًا تامًا بالمعجزات، وهي متّحدة مع الكون.
يعيش كل منا هذه الحياة مع درجات مختلفة من المنظورَيْن معًا. وعلى الرغم من شكي في إمكانية وجود أي شخص خالٍ تمامًا من تلك الإغفاءة الكبيرة، فإن القسم الأكبر من الناس غارق فيها إلى درجة تجعلهم يرون واقعًا أقل بكثير مما هو متاح لهم حقًا.
وهنالك أيضًا عدد أقل من الناس ممن يدركون ما هو متاح لأننا نعيش في مجتمع قائم على الخوف، مجتمع يحب أن يتخذ موقفًا متعاليًا تجاه الأشخاص الذين

يستيقظون من الإغفاءة الكبيرة ويتحرّرون من «منطقة الراحة» ويتبعون يأسهم إلى المجهول العظيم. وكثيرًا ما يُنظر إلى الانتقالات والقفزات الكبيرة في الإيمان باعتبارها دليلًا على انعدام المسؤولية أو الأنانية أو الجمود (إلى أن تنجح!... عندها تصبح بطلًا!) وهذا لأن:
النظر إلى شخص آخر ينطلق في ذلك الاتجاه يمكن أن يكون مزعجًا إلى حدٍّ لا يصدّق في نظر الشخص الذي ينفق حياته كلَّها في إنشاء براهين متماسكة صلبة على أنه لا يستطيع فعل ذلك.
من الواضح أنني أتكلم بعمومية لأن هنالك الكثير من الناس الذين يشجعوننا. إلّا أن واحدًا من الأشياء التي قد يكون عليك التعامل معها عندما تقرر أن تستيقظ من الإغفاءة الكبيرة وأن تقوم بتغييرات إيجابية ضخمة في حياتك هو عدم الرضا الذي يبديه أناس آخرون لا يزالون نائمين، وخاصة الأشخاص الذين هم أقرب إليك... مهما يكن ذلك غريبًا!
قد يعبّر هؤلاء الناس عن عدم ارتياحهم بطرق كثيرة جدًا: الغضب، والإساءة، والحيرة، والانتقاد، وتلك الضحكات الساخرة كلما حدّثتهم عن عملك الجديد أو عن أصدقائك الجدد، والملاحظات الدائمة التي تقول لك إنك لم تعد مثلما كنت من قبل، والتجهّم، والقلق، والمضايقة، وحذفك من حساباتهم على وسائط التواصل الاجتماعي، إلخ.
ماذا يا شيرلي؟... هل تريدين حقًّا ترك وظيفتك المضمونة في الشركة لكي تفتحي صالونًا للأظافر رغم أن لديك طفلين وأقساطًا مصرفية، ورغم أنك مصابة بارتفاع ضغط الدم؟ قليلة جدًا هي المشاريع التي تحقّق النجاح، في هذا المجال خاصّة... ألا يقلقك ما يمكن أن يحدث لأسرتكِ إذا فشلتِ في هذا المشروع؟
من الطبيعي أن تكون شيرلي قلقة إزاء ما يمكن أن يحدث لأسرتها إذا فشلت! إنها تستيقظ من نومها كل ليلة وقد استولى عليها الذعر نتيجة التفكير في هذا. لكنها تتحرّك وتتجاوز خوفها حتى تخلق الشيء الذي تحلم به حقًّا بدلًا من أن تموت موتًا بطيئًا مؤلمًا عندما تقف معكم في غرفة الاستراحة في الشركة متذمّرة - مثلكم - من شدة جفاف الحلوى التي قُدمت في حفلة عيد الميلاد التي أقامها المدير لكم في غرفة الاجتماعات الأسبوع الماضي.
وعلى الرغم من أن الناس يقولون لك هذا انطلاقًا من محبتهم لك واهتمامهم بك، فإن قيامهم بإلقاء قلقهم وخوفهم عليك هو آخر ما يلزمك الآن عندما تكون منهمكًا

في تقوية عضلات البطل الذي في داخلك حتى تقوم بخطوة مهمة وتتحمّل بعض المخاطرة. وهذا ما يجعلني أنصحك بأن تبقي فمك مطبقًا عندما تكون مع الأشخاص الذين يمكن أن يحبطوا عزيمتك. بدلًا من ذلك، ابحث عمن يفعلون ما أنت موشك على فعله (أو عمن يهمّون بفعله)، أو عن أشخاص تعرف أنهم سيقدمون لك المساندة. هؤلاء هم الناس الذين يصحّ أن تكاشفهم بما تفكر فيه. إن لديك مخاوفك الداخلية التي لا بد لك من التعامل معها والتغلب عليها عندما تحاول تخطي الاعتراضات النابعة من الإغفاءة الكبيرة.

تشبه الإغفاءة الكبيرة أمًا إيطالية لا تكتفي بأن تريد بقاءك معها وعدم
الخروج أبدًا، بل تريدك أيضًا أن تعيش معها إلى الأبد. نيتها حسنة بالطبع، لكنها قائمة كلها على الخوف. تكون الإغفاءة الكبيرة راضية طالما رأتك باقيًا داخل المنطقة المألوفة الخالية من المخاطر الجديدة، أي داخل واقعك الحالي. أما إذا حاولت أن تتسلّل لكي تذهب إلى الحفلة الصاخبة في الخارج، فإن (أمك) الميّالة دائمًا إلى الضبط والمبالغة في الحماية سوف تمسك بك وتخمشك وتصرخ عليك وتعضك وتعترض بجسدها حياتك الجديدة... سوف تفعل كل شيء، مهما يكن، حتى توقفك. ولن يكون ذلك مشهدًا سارًّا على الإطلاق.

وهذا يشبه أيضًا ما يحدث عندما تقلع عن التدخين أو عن المخدرات وتعاني آثار الانسحاب. لقد قمت أخيرًا بقفزة كبرى وفعلت شيئًا من شأنه أن يحسّن حياتك تحسينًا ضخمًا. لكنك تظلّ أيامًا، بل أسابيع عدة في بعض الحالات، وأنت تشعر بأن حالك أسوأ مما كانت عليه قبل إقلاعك. إنك تتخلّى عن هذه الأشياء الضارّة كلّها وتخلّص جسمك من السموم، وترتجف، وتتعرّق، وتتقيّأ، وتتساءل عن السبب الذي جعلك تحسب هذه الفكرة جيدة. ستقول في نفسك: التدخين لذيذ، والمخدرات ممتعة!

ونحن نجد المعاناة نفسها عندما نخلّص أنفسنا من معتقدات اللاوعي التي تقيّدنا، التي كانت تمنعنا من الحركة، ونقفز قفزة كبرى خارج منطقتنا الآمنة. إنها حالة هائلة الحجم من حالات التخلّص من السموم تجعلنا أحيانًا نشعر كما لو أن الكون كله متآمر علينا... تسقط أشجار على سيارتنا، وتتعطّل كمبيوتراتنا، ونجد من نحبهم في السرير مع أفضل أصدقائنا، وتُسرق منا وثائقنا الشخصية، ونصاب بالحمّى، ويوشك السقف على الانهيار فوقنا، ويحدث لنا مختلف أنواع المفاجآت المزعجة. يحدث هذا كلّه عندما يقوم الواقع، أي الإغفاءة الكبيرة بخلق حالة من الفوضى محاولًا أن يجعلنا نخرب مساعينا بأنفسنا حتى يظل كل شيء على حاله

بدلًا من التحرّك إلى الأمام والانطلاق إلى أرض جديدة نجهلها لكن لدينا رغبة كبيرة في اكتشافها. يعرف كل شخص ناجح هذا الأمر معرفة جيدة لأنه مر به.
عند القيام بقفزات كبرى إلى الأمام، غالبًا ما تتحوّل حياتنا إلى كارثة قبل تحوّلها إلى حياة لامعة جميلة.

أدرك أن هذا قد يبدو نوعًا من المبالغة، لكن عليك أن تتذكّر أنك تخلق واقعك بنفسك. لقد أمضيت حياتك كلّها في خلق الواقع الذي هو لديك الآن بالاستناد إلى معتقداتك التي تقيّدك. وعندما تقرر إعادة النظر في هذه المعتقدات والمضي إلى ما هو في قلبك فعلًا والقيام بإصلاح شامل لنفسك ولعالمك، فإنك تقوم - عمليًا - بقتل الإغفاءة الكبيرة. لكنها ستحاول مهاجمتك والانقضاض عليك رافعة عصاها فوق رأسك حتى تعيدك بالقوة إلى حياتك القديمة. نحن مخلوقات فائقة القوة لأننا نخلق واقعنا من خلال طاقتنا المركّزة؛ فإذا قرر عقلنا اللاواعي صب هذه الطاقة المركزة كلّها محاولًا إيقافنا ومنعنا من الإقدام على المخاطرة لأنه خائف مذعور، فمن الممكن أن تسوء الأمور بعض الشيء.

سوف تفعل الإغفاءة الكبيرة كل ما تستطيع فعله حتى تمنعك من التغيّر والنمو، وهي تفعل هذا خاصّة لأنك تحاول إلغاء أو تغيير الهوية التي تُعرّف نفسك بها على أنك «أنت» ويعرفك الجميع بها على أنك «أنت».

إياك أن تقلل من شأن قوة الإغفاءة الكبيرة عندما تجد نفسها في خطر.

نجد بعض الأحيان أن الإغفاءة الكبيرة تقيم حواجز انفعالية عاطفية لكي تحاول إيقافنا؛ ونجدها أحيانًا أخرى تقاومنا مقاومة مادية. لديّ عميل قرّر أن يترك وظيفته المملّة التي تدر عليه دخلًا جيدًا، وأن يبدأ العمل من الصفر على إنشاء الشركة التي يحلم بها. لم تكن لديه أي فكرة عن نقطة البداية، ولا عمّاَ يريد فعله، ولا عن كيفية التمكّن من تحقيق ذلك الحلم. وعلى الرغم من حقيقة أنه رب أسرة تعتمد عليه، وكذلك على الرغم من حقيقة عدم وجود أي ضمانات، إضافة إلى قلّة ما يمكن أن يسترشد به، فقد ترك ذلك الرجل وظيفته
الآمنة ومضى إلى تحقيق حلمه لأنه كان مصممًا على خلق حياة يحبها. وعند ذلك، هبّت الإغفاءة الكبيرة في وجهه: انفجر إطاران من إطارات سيارته بعد أن خرج من جلسة استشارية معي؛ واصطدمت جليسة أطفاله بسيارته التي كانت تقودها زوجته؛ وانفجر أنبوب الماء في مطبخه؛ ثم صدمه باص مسرع قبل أن يبرم صفقته الأولى (يسرني إخباركم أنه بخير الآن). لكنه، وعلى الرغم من هذه الأسباب الكافية

تمامًا لجعله يقول: لا بأس، لا بأس، لقد فشلت! فإن ذلك الرجل لم يستسلم أبدًا. وهو يجد نفسه اليوم غير مضطر إلى العمل تحت إدارة شخص آخر، بل يقوم بما يحب القيام به، ويسافر في أنحاء العالم، ويناقش صفقات بملايين الدولارات، ويترك أثرًا كبيرًا في حياة عملاء شركته لأنه شخص مبدع يقدّم لأطفاله مثالًا رائعًا عن الحياة وفق غاية واضحة.

قررتْ منتجة تسجيلات صوتية عملتُ معها أن تقيم استوديو تسجيل خاصًا بها. لقد استثمرت كل ما لديها من مال وجهد من أجل شراء معدات تسجيل وآلات موسيقية وتجهيزات صوتية، إضافة إلى العزل الصوتي للمكان، إلخ. لكن الاستوديو احترق بكل ما فيه بعد انتهاء العمل بفترة وجيزة جدًا فلم يبق منه أي شيء. وبدلًا من أن تغلق ستائرها وتستلقي في سريرها عاجزة يائسة وتمص إبهام يدها سنتين كاملتين، تمكّنت تلك المرأة من جمع المال اللازم لإعادة بناء استوديو أفضل من سابقه. وهي الآن ناجحة في عملها إلى حد يسمح لها بانتقاء الموسيقيين الذين يعملون معها. لقد صارت تعيش الحياة التي كانت تحلم بها.

هذا يعني أنك إذا قررت آخر الأمر أن تترك وظيفتك التي تطحن روحك لكي تقيم متجر المعجَّنات والحلويات الذي تحلم به، فلا تسمح للقنوط بأن يستولي عليك إذا أتت شاحنة مندفعة فحطمت واجهة المتجر وأتلفت كل ما فيه. بدلًا من اعتبار هذا الحدث علامة على أنه ما كان ينبغي لك أن تفتتح هذا المتجر، اعتبره ثمنًا لتخليص نفسك من إغفاءتك الكبيرة والفوز بالقدرة على التحرك في الاتجاه الصحيح. ليس الفوز من نصيب الضعفاء لأنه ليس أمرًا سهلًا. لكن مشقة الفوز أقل إيلامًا بما لا يقاس من عيش الحياة التي تعيشها الآن إذا كنت غير راغب فيها. إذا أردت السيطرة على حياتك وتحويلها إلى شيء يعبر عنك أنت مثلما فعل الأشخاص الذين تحدثتُ عنهم قبل قليل، فعليك ألا تسمح لشيء بأن يوقفك. فليكن لديك إيمان! وثق تمامًا بأن حياتك الجديدة ممكنة، بل هي موجودة بالفعل، وبأنها أحسن من حياتك القديمة بكثير. وإذا أدى هذا إلى أن يجن جنون الإغفاءة الكبيرة، فاصمد وتماسك. تابع سيرك مهما حدث لأن ما من شيء أجمل من رؤية واقعك كله يتغير إلى الواقع الذي هو تعبير حقيقي عنك.

الفصل الخامس: ليست تصوّراتنا عن أنفسنا

إلّا حديقة حيوان حقيقية

أنا على ما يرام؛ أنا لست على ما يرام

عنوان السيرة الذاتية التي لم تبدأ صديقتي سيلفيا كتابتها بعد

لدي صديقة تعمل خطيبة محترفة. إنها من ذلك النوع من الأشخاص الذين يتميّزون بالفصاحة والقوة والتألق والجاذبية الطبيعية. ومن الممكن أن تكون واقفة عند طاولة البيع تشتري فطيرة فتكاد عيناي تدمعان عندما أسمعها تقول: «هذا صحيح! لا نريد الفاصولياء المقلية! لقد سمعتَ ما قالته المرأة!».

ولكم أن تتصوروا كم كانت دهشتي كبيرة عندما رمت بنفسها على كرسي إلى جانبي بعد أن فرغت من إلقاء إحدى كلماتها وراحت تسألني إن كان كلامها مملًا. لدي أيضًا أصدقاء رائعون يظنون بأنهم قبيحون منفّرون، وعملاء لامعون يرون أنفسهم في لحظة من اللحظات نعمةً أرسلها الرب إلى البشرية، ثم يكونون بعد لحظة واحدة في حاجة إلى من يؤكد لهم أنهم ليسوا سخفاء فاشلين. وكذلك عندي جارة من رائدات الأعمال الناجحات لا تستطيع تقرير إن كانت شخصية متميزة في قطاع التعاملات المالية، أو أنها موشكة على إيقاع أسرتها في كارثة تجعلها مضطرة إلى النوم تحت جسر من الجسور.

تصوراتنا عن أنفسنا حديقة حيوانات حقيقية

إننا نمضي حياتنا كلها نتقلّب بين نظراتنا المختلفة لأنفسنا، من المجد الذي لا حدود له إلى الخوف من أننا عاجزون تمامًا/ لا قيمة لنا/ كسالى/ فظيعون... بل نخشى أيضًا من أنه لن يمر وقت طويل قبل أن يأتي من يزيحنا جانبًا. نحن نعذّب أنفسنا من غير انقطاع... لكن، ما الغاية من ذلك؟ إن كنا قادرين على أن نلمح المجد (أعرف أنكم قادرون على ذلك)، فلماذا نهدر وقتنا الثمين، ولماذا نصرف طاقتنا، على الخيارات الأخرى؟ ألن تكون الحياة أكثر متعة وإنتاجية وجاذبية إذا كنا مقتنعين تمامًا بذواتنا البهيجة الرائعة؟

إن سهولة إيماننا بأننا رائعون ليست أقل من سهولة اقتناعنا بأننا أشياء فاشلة لا قيمة لها.

يستهلك كلٌّ من الأمرين القدر نفسه من الطاقة. إنه القدر نفسه من التركيز. فلماذا نختار تلك الدراما العجيبة كلّها؟

هل لاحظت في يوم من الأيام كيف يقوم شخص يعجبك بشيء استثنائي عظيم، وكيف تكون سعيدًا من أجله أو من أجلها؟ لكن ذلك لا يكون مفاجئًا لك - تقول لنفسك: «من الطبيعي أن يحقق شيئًا استثنائيًا لأنه شخص استثنائي» - وأما جعلُك نفسك ترى كم أنت مدهش وكم أنت رائع فيظل أمرًا صعبًا يشبه دحرجة صخرة كبيرة إلى أعلى تلة... نعم، هيا بنا، إننا نصعد، إننا رائعون! أوه! إننا نتراخى - إننا نتراخى من جهة اليسار! ادفعوا إلى الأعلى. ها نحن نتقدم. نحن جيّدون كلنا. انتظروا... نحن نتراخى من جهة اليمين. نتراكض هنا وهناك ونخطو خطوة إلى الأمام وأربع عشرة خطوة إلى الخلف رغم أن ذلك لا ضرورة له أبدًا.

حاول بدلًا من ذلك أن ترى نفسك من خلال عيني شخص معجب بك. إنه يرى ما فيك. إنه مؤمن بك إيمانًا كاملًا. وهو ليس على اتصال بمخاوفك ومعتقداتك السلبية في ما يتعلّق بنفسك. هذا يعني أنه لا يرى منك إلّا إمكاناتك الحقيقية وتميزك الحقيقي. كن واحدًا من «أنصارك» المعجبين بك وانظر إلى نفسك من الخارج، أي من حيث لا تستطيع شكوكك أن تزحف حتى تصل إليك. ومن هناك، تمسّك بما تراه مشعًّا متألّقًا.

عليك أن تختار كيف ترى حقيقتك. فلماذا تختار، عندما تنظر إلى نفسك، أي شيء غير صورة النجم المتألّق الناجح؟

أنت قوي صلب. لقد كنت كذلك عندما أتيت إلى هذا العالم باكيًا؛ وأنت كذلك الآن. لو كنت غير ذلك لما اهتم الكون بأمرك. لا يمكنك أن تفشل فشلًا كبيرًا يجعل قوّتك تختفي. قوتك هي أنت. وهي ما سوف تكونه دائمًا. هذا ليس أمرًا مطروحًا للنقاش.

وأنت محبوب. أنت محبوب كثيرًا... محبوب بشدة... محبوب حبًا غير مشروط. يُعجبُ الكون كله من روعتك. إنه يعانقك عناقًا دافئًا نابعًا من إعجابه الشديد بك. وهو يريد إعطاءك كل ما تتمنى. إنه يريدك أن تكون سعيدًا. إنه يريد أن تبصر ما يراه فيك.

أنت شخص كامل. وأما التفكير في أي شيء أقل من ذلك فهو أمر لا معنى له يشبه أن يفكّر النهر في أن لمجراه منحنيات أكثر مما يجب، أو في أن تدفّق مياهه بطيء جدًا، أو أن شلالاته سريعة أكثر مما ينبغي أن تكون. من قال هذا؟ أنت في رحلة ليست لها بداية محدّدة، ولا منتصف ولا نهاية. لا وجود لانحناءات وانعطافات خاطئة. الموجود هو الوجود فحسب. وعملك هو أن تكون أنت أنت إلى أقصى ما تستطيع. هذا سبب وجودك هنا. وأما ابتعادك عمن هو أنت حقًا فسوف يجعل العالم

يخسرك. أنت هو الـ«أنت» الوحيد الموجود، وهو الـ«أنت» الوحيد الذي سيوجد. سأكرّر هذا. أنت هو الـ«أنت» الوحيد الموجود، وهو الـ«أنت» الوحيد الذي سيوجد! لا تحرم العالم من فرصته الوحيدة للتمتع ببهائك.

كل منا كامل بطريقته الخاصة... كامل بطريقته الخاصة الرائعة العجيبة. اضحك من نفسك. أحبب نفسك وأحبب الآخرين. وابتهج بهذه العجيبة الكونية المضحكة.

الجزء الثاني: كيف تعانق قوّتك الداخلية

الفصل السادس: أحبب الفرد الذي هو أنت

إذا أحببنا أنفسنا حبًّا حقيقيًّا، فسوف يكون كل شيء في حياتنا ناجحًا.
لويز هاي [٧]

كنت ذات يوم أمضي بعض الوقت في بيت أخي بوبي مستلقية على الأريكة أنظر إلى ابنه ذي السنتين وهو يسير في الغرفة. وفي لحظة من اللحظات، أسقط أحدٌ ما شيئًا عن الطاولة الصغيرة فانحنى ابن أخي والتقطه. استدار بوبي إليّ وقال: «هل رأيت هذا؟ يعرف الفتى تمامًا كيف يجب أن يفعل هذا. إنه يطوي ركبتيه ويحافظ على استقامة ظهره واستقرار ردفيه ويحافظ على معدته مشدودة... حركة متقنة!».

كان بوبي منتشيًا برؤية هذا العرض المتقن، فظلّ أكثر من دقيقتين يرمي أشياء مختلفة على الأرض حتى يلتقطها ابنه - ملعقة، وجهاز تحكم التلفزيون، وعلبة بيرة فارغة - وواصل ابن أخي التقاط تلك الأشياء بالحركات المتقنة نفسها بينما استمر أخي في تعليقاته المسرورة على وضعيته وكيفية استخدامه عضلاته، وكذلك على هيئته الجدية وحقيقة أنه كان يلتقط تلك الأشياء كلّها بوقار شديد رغم أن حفاضه كان مبلّلًا تمامًا.

«شيء لا يصدَّق! يستطيع هذا الولد أن يقلب سيارة من غير أن يُجهد ظهره. أما أنا فلا أكاد أستطيع رفع بنطلوني من غير أن أجد نفسي مضطرًا للذهاب إلى المستشفى».

عند ولادتنا، يكون لدينا فهم غريزي لبعض أهم الأساسيات في الحياة؛ وذلك يشتمل على (بل يمضي إلى أبعد من ذلك) الانحناء عن طريق ثني الركبتين بدلًا من استخدام أسفل الظهر من أجل التقاط ملعقة أو علبة عن الأرض. عندما نولد، نعرف كيف نثق بغرائزنا، وكيف نتنفّس تنفسًا عميقًا، وكيف نأكل عندما نكون جائعين فقط، ونعرف كيف لا نهتم بآراء الآخرين في صوتنا عندما نغنّي، أو في حركاتنا عندما نرقص، أو في تسريحة شعرنا... نعرف كيف نلعب، وكيف نبدع، وكيف نحب من غير تردّد. ثم نكبر ونتعلّم من الناس الذين نجدهم حولنا فتحل محل جزء كبير من هذا الفهم الأولي الفطري معتقداتٌ سلبية زائفة وخوف وخجل وشكٌّ في النفس. ثم تبدأ معاناتنا تخلق لنا تلك الآلام النفسية والجسدية. وبعد ذلك نسكّن ألمنا

---

[٧] كاتبة، ناشرة، الأم الروحية للمساعدة الذاتية، وهي من بدأ ممارستها منذ زمن بعيد عندما كانت لا تزال شيئًا غير ممتع.

بالأدوية أو الجنس أو الشراب أو التهام الشوكولا، أو إلخ. أو نقنع بما صرنا عليه. لكننا نكون على مستوى الموقف أحيانًا ونتذكّر كم نحن أقوياء وقادرين، فنعكف على إعادة تعلّم كل ما كنا نعرفه في البداية عندما كنا أطفالًا صغارًا... ونتعلّمه من جديد.

من الممكن تشبيه هذا بأننا نولد مع كيس كبير من المال فيه ما يكفي لتمويل أي حلم من أحلامنا، وأكثر. لكننا نستثمر هذا المال في ما يرى الآخرون أننا يجب أن نستثمره فيه بدلًا من أن نتبع حدسنا وقلوبنا. يستثمر الناس في الاعتقاد بأنهم أكبر سنًا من أن يذهبوا إلى أماكن الرقص على الرغم من أنهم لا يحبون في العالم شيئًا أكثر من الرقص. ويستثمر آخرون في أن يكونوا قساةً متكبرين على الرغم من أنهم لا يريدون شيئًا غير الحب والتواصل مع الآخرين. ويستثمر أناس غيرهم في أن يكونوا خجلين محرَجين من ميولهم الجنسية بدلًا من أن يعبّروا عنها كما يليق بها. وعندما نواصل إنفاق ذلك المال على أشياء لا علاقة لها بحقيقتنا، فإن ثروتنا الداخلية تتضاءل وتتبدّد ولا نكون قادرين على بدء حياة غنية، أصيلة، حقيقية إلّا عندما نصير متّصلين مع ما نحن عليه في الحقيقة، فنبدأ الاستثمار في ما هو حقيقي بالنسبة إلينا.

وفي حين أن هنالك طرقًا كثيرة يمكن لنا من خلالها أن نجرد أنفسنا من تلك الثروة، فإن هنالك طريقًا بعينه، يمكن اعتباره من غير أي شك الطريق الأكثر
جنونًا والأكثر تدميرًا من أي طريق آخر: نستثمر كل ما لدينا في الاعتقاد بأننا لسنا جيدين.

يكون كل منا كتلة صغيرة من الفرح الخالص عندما يأتي إلى هذه الدنيا، ثم يعمل بكل اجتهاد على مهمة تعلم ألّا يحبّ نفسه! أليس هذا أمرًا سخيفًا إلى حد يصعب تصديقه. حبّ الذات... أبسط الأشياء على الإطلاق، لكنه أكثرها قوة أيضًا؛ وهو يطير خارجًا من النافذة عندما نبدأ تلقّي المعلومات الخارجية.

لست أتحدّث هنا عن الغرور ولا عن النرجسية لأن هذين الشيئين يأتيان أيضًا من الخوف ومن الافتقار إلى حب الذات. إنني أتحدّث عن الصلة العميقة بأسمى ما في ذواتنا وعن القدرة الأكيدة على الصفح عن أدنى ما فيها. إنني أتحدّث عن أن نحب أنفسنا حبًّا كافيًا لأن نتخلى عن الإحساس بالذنب والكره والانتقاد لكي نعتنق الفرح والتعاطف والعرفان.

عندما نكون سعداء، عندما نحب أنفسنا حبًا كاملًا، لا يمكن أن يزعجنا أي كلام فارغ (سواء أكان آتيًا من أنفسنا أم من أشخاص آخرين).

تخيّلوا كيف يكون عالمنا إذا أحب كل إنسان نفسه كثيرًا ولم يعد يشعر بأي خطر عليه من آراء الأشخاص الآخرين، أو من لون جلودهم، أو من مواهبهم أو ميولهم الجنسية أو تعليمهم أو ممتلكاتهم أو ثرائهم أو فقرهم أو معتقداتهم الدينية أو عاداتهم، أو من ميلهم العام إلى أن يكونوا كيفما أرادوا أن يكونوا. تخيّلوا كم يكون واقعكم مختلفًا (وكم يكون مختلفًا واقع كل شخص من حولكم) إذا استيقظتم كل يوم واثقين من استحقاقكم للحب ومن الأهمية الحاسمة لدوركم في هذا العالم. إذا تخلّصتم من الإحساس بالعار والذنب ومن الشك في الذات ومن كره الذات وسمحتم لأنفسكم بأن تفعلوا وتمتلكوا كل ما ترغب قلوبكم فيه.

ذلك هو العالم الذي أحبّ العيش فيه.

من أجل استمرار هذا الحب الجذري للذات، هذا الحب الذي يغير الواقع، إليكم بعض أفضل الطرق لكي تكسبوا أنفسكم من جديد:

١ - أدرك كم أنت شخصٌ ذو قيمة خاصة

لا يمكن أبدًا أن يكون هنالك شخص آخر مثلك تمامًا. لقد أُعطيتَ مواهب وقدرات خاصّة حتى تشارك العالم بها. ومع أن لكل شخص آخر مواهبه وقدراته الخاصة أيضًا، فما من أحد يمكن أن يستخدمها بالطريقة نفسها التي تستخدم فيها قدراتك ومواهبك. إن لك طريقتك في الكينونة في هذا العالم ولك أيضًا نظرتك الفريدة إليه. أنت هو الشخص الوحيد الذي يفكّر أفكارك مثلما تفكّرها. لقد خلقت واقعك الفريد الخاص بك، وأنت تعيش حياتك وفقًا لأسلوبك الفريد أيضًا. أنت هو الشخص الوحيد الذي هو أنت... ولن يكون هنالك «أنت» آخر غيرك. إن لك أهمية كبرى.

٢ - أغمر نفسك بالتأكيد على ما لديك

ثقوا بي عندما أقول إنني لم أكن لأفعل هذا ولم أكن لأتحدّث عن هذا لولا اضطراري إليه... إلّا أن هذه التأكيدات فعّالة حقًا. ليس المرء مضطرًا إلى قولها لنفسه أمام المرآة. وليس له أن يعانق نفسه ولا أن يشتري دفتر مذكرات بألوان قوس قزح حتى يكتب فيه تلك التأكيدات. لكن عليه، إذا أراد أن يغيّر اتجاه السفينة، أن «يعيد كتابة دماغه» وأن يدرّبه على التفكير بطريقة مختلفة. وهذا ما يمكن أن يحقّقه تأكيدك المتكرّر على ما لديك من أشياء حسنة.

عليك أن تعرف التأكيدات التي أنت في حاجة إلى سماعها أكثر من غيرها، وأن تكررها لنفسك طيلة اليوم... في السيارة، وأنت تسير في الشارع متظاهرًا بأنك تتحدّث في الهاتف، وفي صف الانتظار في متجر من المتاجر. اكتبها على أوراق صغيرة والصقها في أنحاء بيتك وعلى مراياك وعلى برادك وسيارتك. اكتب تأكيداتك المفضّلة عشر مرات كل صباح وعشر مرات كل مساء قبل أن تنام، واقرأها لنفسك بصوت مرتفع.

في ما يلي بعض التأكيدات الخاصة بحب الذات. اختر واحدًا أو اثنين منها، اختر ما تجده مناسبًا لك وكرره لنفسك على الدوام:

• إنني أستحق، وأتلقى بالفعل، كميات ضخمة من الحب في كل لحظة من لحظات كل اليوم.
• إنني متّحد مع الكون. الكون رائع، وأنا رائع أيضًا.
• قلبي مفتوح. الحب يتدفق منه وإليه.
• إنني أتلقى كل ما تقدمه لي الحياة من خير.
• أنا متألّق، لامع، جميل.
• يعجبني طولي، ويعجبني شكل جسدي وقسَمات وجهي.

أو... فلتستخدم أية تأكيدات تناسبك. إذا لم يكن شيء مما ورد أعلاه مناسبًا لك، فابتكر تأكيدات تستهويك وتثير شيئًا في نفسك. كلما كانت مشاعرك حيّة تجاه ما تقوله، كلما كانت له قدرة أكبر على إحداث تغيير إيجابي. ثم... نعم... قد يبدو لك الأمر في البداية كما لو أنك تكذب على نفسك، لكن الأمر في الحقيقة هو أنك تعيش كذبة وأن هذه التأكيدات تعيدك إلى نفسك.

لا يمكن لهذا الأمر أن يكون مجرّد تكرار لكلام فارغ. يجب أن تحسّه وأن تريده وأن تبذل عليه جهدًا حتى ينجح.

٣ ـ افعل ما تحبه من أشياء

عندما تواصل حرمان نفسك من الأشخاص والمأكولات والتجارب والأشياء التي تجعلك تشعر بأنك حي حقًا، فإن هذا يبعث إلى عقلك برسالة سيئة.

انظر إلى حياتك لتعرف المواضع التي تخذل نفسك فيها. إذا سمعت نفسك تقول أشياء من قبيل: «أحب الخروج لحضور موسيقى حية! ولا أتذكر آخر مرّة فعلت فيها ذلك» فعليك أن تخصّص وقتًا لهذا.

إننا منشغلون جميعًا، لكن الناس الذين يجعلون استمتاعهم بحياتهم أولوية لديهم هم الذين يستمتعون بها حقًّا. في هذه اللحظة تحديدًا، هنالك آلاف الأشخاص في أنحاء العالم جالسون في خلوات اليوغا ينظرون إلى المحيط، أو يرقصون في مهرجانات موسيقية في الشوارع، أو يذهبون في رحلات بحرية كانوا يحلمون بها. اصغ جيدًا إلى كيفية كلامك وانتبه إلى ما تفعله، ثم قم بجهد واعٍ لزيادة فرحك بأي طريقة تستطيعها. يمكن أن يكون ذلك أي شيء، من قضاء الأمسية مع صديق عزيز، إلى ترك عملك الذي تكرهه، إلى شراء حذاء جديد رائع وإن يكن غير عملي، إلى الذهاب في عطلة إلى كوستاريكا للتزلّج على الأمواج. الفكرة هنا هي أن تكون مبادرًا في ما يتعلّق بخلق الحياة التي تحبّها بدلًا من أن تعيش خانعًا تلك الحياة التي تظنّ أنك مضطر إليها. امنح نفسك هدية البهجة طالما أنك لا تزال واحدًا من الأحياء.

وأيضًا... إذا كنت واحدًا من الناس الذين يضعون احتياجات الآخرين في المقام الأول، فعليك أن تقدّم عليها احتياجاتك أنت. وأما الأشخاص الذين اعتادوا أن تكون مساعدهم الشخصي فسوف يواصلون حبك حتى إن أصابهم شيء من الانزعاج لأنك لم تعد تحت تصرّفهم في كل وقت. اشتر بنطلونًا جديدًا، أو افتح حساب توفير، أو استأجر من يقوم بأعمالك المنزلية، أو اجعل أطفالك ينظفون بيت القطة... لن تكون شخصًا أنانيًا إذا اهتممت بنفسك، بل ستكون شخصًا أكثر سعادة. اعتن بنفسك كما لو أنك أروع شخص صادفته في حياتك كلها.

٤ ـ اعثر على بديل

لقد اعتدنا كثيرًا على ردود أفعالنا السلبية التلقائية تجاه أنفسنا بحيث صرنا لا نتساءل عنها أبدًا ـ نأخذها باعتبارها حقيقة كاملة تامة لا شك فيها. لكننا قادرون على تغييرها تغييرًا واعيًا عندما يصير لدينا إدراك لأنماط تفكيرنا وسلوكنا. لذلك عليك أن تبدأ الانتباه إلى ما يلي:

ما الذي يدور في ذهنك عندما تنظر إلى نفسك في المرآة؟

ماذا يحدث في داخلك عندما ترى شخصًا يحقق نجاحًا كبيرًا في شيء تحب أن تفعله لكنك لم تسمح لنفسك أبدًا بأن تحاول فعله؟

ما الذي تفكّر فيه وما الذي تشعر به عندما تقترب من مجموعة من الأشخاص الناجحين حقًا، أو الجميلين حقًا؟

أو... ما الذي تشعر به عندما تبذل كل جهدك في أمر ما، لكنّك تفشل؟

أو... عندما يتخلى عنك شخص تجده رائعًا تمامًا؟ أو تجده مثيرًا؟
أو... عندما تسير هنا وهناك طيلة اليوم من غير أن تنتبه إلى أنك لم تزرّر بنطلونك؟
أو... عندما تضع قهوتك على سطح السيارة ثم تنساها وتركب السيارة وتنطلق بها؟
أو... عندما تخذل أحد أصدقائك؟
أو... عندما يصطدم إصبع قدمك بساق طاولة المطبخ للمرة العاشرة؟
أو... عندما تنسى عيد ميلاد والدك؟
أو... عندما تبدر منك ردة فعل عصبية حادة تجاه شخص لا يستحقّ ذلك؟

لاحظ الكلمات التي تتبادر إلى ذهنك عندما تكون سيّئًا مع نفسك، وكذلك عندما تبدر عنك استجابة جديدة أفضل مما هو معتاد.

فلنأخذ مثالًا: إذا كانت ردة فعلك الأولى عندما تنظر إلى نفسك في المرآة هي «أوف... ما هذا؟»، فعليك أن تبذل جهدًا واعيًا حتى تغير ردة فعلك إلى «مرحبًا أيها الجميل».

وإذا كانت علاقتك بأبيك معقدة، وكنت توبّخ نفسك كل مرة تقول له فيها أشياء فظيعة، فعليك أن تستبدل بعبارة «إنني وحش فظيع»، عبارة أخرى من قبيل «إنني أرنب صغير أحاول تجاوز مشكلاتي». وبعد ذلك عليك بالطبع أن تعتذر منه.

إذا كانت ردة فعلكِ المعتادة على إفساد أمر ما هي «أوف، تلك هي الخراقة من جديد»، فعليك أن تغيري ردة الفعل تلك إلى «ما الذي أستطيع تعلمه من هذا؟».

الأمر الأكثر أهمية من أي شيء آخر هو تحرير نفسك من الدراما ومن قناعتك بأن النسخة الراهنة من نفسك هي النسخة الحقيقية. لا يهمني إن كنت تقولين في نفسك الآن «يسهل عليك قول هذا لأنك لا تملكين هذا الأنف الضخم الذي يبدو كما لو أن أحدًا قد زرع قاربًا في وجهك». أقول إن هذا لا يهمني لأن من الممكن أن تري في يوم من الأيام عارضة أزياء شهيرة لها أنف أكبر من أنفك بكثير لكنها قرّرت أن تكون جميلة. وهذا ما يجعلك فجأة تشعرين بأنك جميلة، واثقة، معتزة بأنفك الكبير الذي كنت تتمنّين قص جزء منه قبل يوم واحد فقط.

نعم، إننا سخيفون إلى هذا الحد!

لا يجوز أن يمضي المرء حياته متمسّكًا بالقرارات المهينة التي اتخذها في ما يتعلق بنفسه. عليه بدلًا من ذلك أن يتّخذ قرارًا واعيًا بأن يستبدل بها قرارات جديدة.

٥ ـ تخلّص من مزاحك الذي يقلّل من شأنك

المزاح المستمر الذي يقلل من شأنه صاحبه صفة من صفات الفاشلين الخاسرين. أعرف أن هذا المزاح قد يكون مضحكًا تمامًا، وأعترف بأنني أمارسه من وقت لآخر. ولا يزعجني أحد في الدنيا كلها أكثر من الشخص العاجز عن السخرية من نفسه. لكني أتحدث هنا عن جلد النفس من غير توقف، وعن الاستمتاع بذلك. سرعان ما تغدو سخريتك من نفسك شيئًا قديمًا مستهلكًا، خاصة إن صارت عادة دائمة لديك. فإذا كنت واحدًا من الناس الذين اعتادوا السخرية من أنفسهم في كل ساعة وفي كل لحظة، فهذا يعني أنك تتوسل إلى الناس لكي يروك فاشلًا، ويعني أيضًا أنك تتوسّل إلى نفسك لكي ترى نفسك فاشلًا. يماثل هذا أن تضرب نفسك بقضيب حديد مرة بعد مرة بعد مرة. فلماذا تفعل هذا بنفسك الرائعة؟

إن ما تقوله وتكرره لنفسك كل يوم أكثر قوة وأثرًا مما تظن. إن النكات التي لا ضرر منها في الظاهر، تتحوّل مع الوقت إلى معتقدات هدامة إلى حد خطر.

تصير أفكارنا مثل كلماتنا، وتصير كلماتنا معتقدات لدينا، وتصير معتقداتنا أفعالًا لنا، وتصير أفعالنا عادات لدينا، وتصير عاداتنا جزءًا من واقعنا. فإذا كانت نكتتك المفضلة هي أنك لا تستطيع الخروج في موعد عاطفي مهما فعلت فإن النتيجة تكون بقاءك وحيدًا كل ليلة سبت... لعل من الخير لك أن تخترع عبارة مختلفة تردّدها لنفسك.

ثم إن الشيء الأكثر أهمية من ذلك كله هو أن سخريتك الدائمة من نفسك ليست إلّا طريقة رخيصة لأن تكون مرحًا أو مضحكًا. يستطيع أي شخص أن يفعل هذا! هذا يعني أن عليك أن تخترع شيئًا جديدًا. وسوف تشكرك ثقتك بنفسك على هذا، كما سنشكرك نحن الذين مللنا نكاتك السخيفة عن نفسك.

٦ ـ اسمح للحب بالدخول إليك

عليك أن تتلقّى المديح والمجاملات بسرور بدلًا من مقابلتها بعبارات من قبيل «أوه، هذا شيء لا قيمة له!» بدلًا من ذلك، حاول أن تقول «شكرًا»، واسكت.

عليك أن تعتني بجسدك أيضًا. إننا نجري هنا وهناك (هذا ما أفعله أنا أيضًا) ونؤدي أعمالنا الكثيرة بأجسادنا المسكينة التي نجرجرها معنا كأنها أكياس بالية قديمة. عندما يكون وقتنا مضغوطًا، فغالبًا ما تكون أجسادنا أول شيء نهمل أمره. (لدي خمسة اجتماعات لهذا اليوم. سوف أؤجّل جلسة اليوغا إلى الغد، وسأكتفي بوجبة سريعة على الغداء). إلّا أن حاجتنا إلى أجسادنا خلال فترة وجودنا القصيرة على الأرض أكثر من حاجة أجسادنا إلينا. قل كلامًا جميلًا عن جسدك... ألبسه ثيابًا

جيدة... وخذه في نزهة. امنحه حاجته من الجنس ومن الاستحمام والتدليك. عليك أن تحرّكه، وأن تمرّنه، وأن تغذّيه، وأن تظل منتبهًا إليه... كلما كانت أجسادنا في حالة أفضل، كلما صرنا أكثر سعادة وأعلى إنتاجية.

٧ ـ لا تقارن نفسك بالآخرين

هل حدث في يوم من الأيام أن قمت بشيء ما وكنت شديد الاعتزاز به فأحسست كما لو أنك واقف على قمة العالم إلى أن رأيت أن هنالك شخصًا آخر فعل شيئًا مماثلًا، أو فعل شيئًا تراه أفضل من الشيء الذي فعلته، فينتابك الحزن على نحو مفاجئ.

المقارنة هي السبيل الأسرع إلى تجريد الحياة من متعتها.

ما يفعله الآخرون ليس من شأنك. وما من أهمية لشيء غير أنك مستمتع بما تبدعه، سعيد به. إن فرادتك هي بالضبط ما يجعلك رائعًا... أما أن تقرر أن فرادة شخص آخر أحسن من فرادتك فهذا يعني أنك لست صديقًا مخلصًا لنفسك.

هل يمكنك تخيّل كيف يمكن أن يكون عالمنا لو سمح أكبر أبطالنا لأنفسهم بالاستسلام والقبول بما تسببه تلك المقارنات من ضرر؟ لو أن مارلين مونرو قارنت نفسها بالممثلة كايت موس ثم قررت أن عليها أن تفقد انحناءات جسدها المثيرة؟ ولو أن أعضاء فرقة «ليد زيبلن» قارنوا أنفسهم بموزارت؟... انظر يا رجل. إنه شخص عظيم. إنه أعظم بكثير من أي شيء يمكن أن نبلغه في يوم من الأيام، بل حتى ليس لديه عازف درامز. أظن بأن علينا أن نتخلّص من عازف الدرامز لدينا؛ وربما نضيف بعض آلات الهارْبْ أيضًا!

أنت أكثر من كافٍ. ابتعد عن المقارنة مثلما تبتعد عن الطاعون.

٨ ـ سامح نفسك (انتبه جيدًا! هذا أمر في غاية الأهمية)

لقد عرفتَ الفشل في الماضي. وسوف تفشل من جديد. إن كل فرد بشري يحمل القدرة على ارتكاب أغلاط كبيرة. أنت لست وحيدًا في هذا؛ والفشل ليس سمة خاصة من سماتك. تجاوز الأمر. إن اجترار الإحساس بالذنب وانتقاد الذات غير صحي على الإطلاق، إضافة إلى أنه أمر من غير معنى... هذا إذا لم نقل أيضًا إنه ممل. لن تصير شخصًا أحسن لأنك تشعر بالذنب أو لأنك تلوم نفسك... في هذه الحالة، أنت شخص أكثر حزنًا، فحسب.

فلتكن هذه الحقيقة واضحة تمامًا: إن الإحساس بالذنب والعار وانتقاد

الذات من بين أكبر القوى الهدامة في حياتك. وهذا ما يجعل مسامحة النفس أمرًا كبير الأهمية.

هنالك طريقة ممتازة لفعل ذلك:

فكر في شيء محدّد فعلته لكنَّ لديك شعورًا سيئًا تجاهه. استدعه في ذهنك واجعل نفسك تحسّه بجسدك كله. كرّر العبارات التالية مرة بعد مرة وأنت تفكّر فيها وتحس إحساسًا حقيقيًا بكل كلمة تقولها لنفسك.

لا يفعل إحساسي السيئ تجاه هذا الأمر شيئًا غير أن يؤذيني، وغير أن يؤذي الآخرين؛ كما أنه يمنعني من الاستمتاع بحياتي استمتاعًا حقيقيًا. أنا شخص رائع. وقد اخترت أن أغير حياتي. اخترت أن أتجاوز هذا الأمر وأن أنساه.

كرر هذا مرة بعد مرة وتمتّع بذلك الإحساس بالحرية والخفة في ما يتعلق بتلك المسألة. من الممكن أن يستغرق الأمر يومًا أو أسبوعًا أو عدة شهور... أو يمكن أن يتحقّق على الفور. لكن عليك أن تفعله مهما يكن الزمن الذي يستغرقه. يجب أن تفعله لأن عليك أن تمنحه الزمن الكافي إذا أردت أن تكون حرًّا. (في الفصل الخامس عشر مزيدٌ من النصائح في ما يتعلّق بمسامحة النفس وتجاوز بعض الأمور). وإذا رأيت أن عليك الاعتذار من شخص ما، فلا تتردّد في رفع سماعة الهاتف.

٩ ـ أحبب نفسك

أحبب نفسك لأن هذا هو منبع السعادة كلّها.

الفصل السابع: أعرفُ أنك أنت

لكن: ما أنا؟
لا تزعجني تلك النكات السخيفة كلّها عن الشقراوات الغبيات، فأنا أعرف أنني لست غبية.
أعرف أيضًا أنني لست شقراء.
دولي بارتون [٨]

اتصلت بي ذات مرة واحدة من صديقاتي - كاتبة لامعة. لقد أصابها الذعر عندما اكتشفت على نحو مفاجئ أنها غير قادرة على المضي في العمل على الكتاب الذي تؤلّفه... صارت عاجزة عن جعل نفسها قادرة على الكتابة.

كان كتابها شخصيًا جدًا، إلى جانب الأشياء الرائعة التي فيه، وكان نصًّا قاتمًا فيه تعرّجات كثيرة... وكانت صديقتي قلقة من أن ذلك قد تجاوز الحدّ المعقول.

ظنت فجأة أنها تقدّم نفسها في هذا الكتاب على أنها شخصية شاذة غريبة الأطوار.

يجعلني هذا أطرح أمرًا أرى أن من المهمّ كثيرًا أن يتمسّك به المرء بكل قوته إذا كان يريد أن يبلغ التحقّق الكامل لإمكاناته في هذه الحياة... كاتبًا، أو فنانًا، أو رجل أعمال، أو أبًا، أو أمًا، أو نجارًا، أو خبازًا، أو صانع شموع، أو كائنًا بشريًا تام التحقّق والارتقاء بشكل عام:

لا تهدر وقتك الثمين في القلق مما قد يراه أي شخص فيك.

تخيّل كم يمكن لهذا أن يحرّرك!

تكون آراء الأشخاص الآخرين هي الدافع خلف كل حركة نأتي بها في سنوات مراهقتنا وبداية شبابنا. ومع تقدّمنا في العمر، إذا كنا نتحرّك في الاتجاه الصحيح، يتناقص قلقنا تجاه رأي الناس فينا؛ إلّا أن قلة منا فقط تصير قادرة على الإفلات والتخلّص من هذا الأمر تخلصًا تامًّا.

لكن الحقيقة هي أن الأسئلة الوحيدة التي يتعيّن عليك التفكير فيها عندما تتخذ قراراتك المتعلّقة بحياتك هي:

١ - هل هذا شيء أريد أن أكونه، أو أن أفعله، أو أن أمتلكه؟
٢ - هل يساعدني هذا في المضي في الاتجاه الذي أريده (لا في الاتجاه الذي يجب أن أتخذه)؟

---

[٨] مغنية، كاتبة أغاني، سيدة أعمال... محبة لفعل الخير، نور لامع متألّق.

٣ - هل سيؤدي قيامي بهذا إلى أذية شخص آخر؟
[تعريف كلمة «أذية أحد» هو سلبه ماله أو الإضرار به، أو تخريب منابع المياه، أو استعباد البشر. أشياء من هذا القبيل. أما أن تكون أمك منزعجة أو أن يكون أبوك غير موافق أو أن يكون أصدقاؤك غاضبين منك، فهذا لا يعتبر «أذية» لهم].
إننا نلقي على حياتنا غلافًا مضجِرًا عندما نعيش خائفين مما قد يظنّه الآخرون بنا بدلًا من أن نحتفي بذواتنا.
لكن اهتمامنا بما يظنه الناس فينا جزء من غريزة البقاء لدينا - إذا طردت من القبيلة فسوف تأكلك الذئاب، أو تتجمّد حتى الموت، أو تجوع حتى الموت. لكن، ولأن لدينا أدمغة كبيرة وقدرة على تحقيق أي شيء نريد تحقيقه، فإن هنالك نسخة أخرى لا تقل صدقًا عن الأولى: إذا طُردت من القبيلة فانشئ لنفسك قبيلة جديدة، أو اعثر على قبيلة أخرى تناسبك أكثر من القبيلة الأولى. فمن الممكن ألّا ينتهي بك الأمر إلى أن تفعل ما تحب فعله وأنت محاط بأشخاص يحبونك وتشعر بأن لك صلة حقيقية بهم فحسب، بل من الممكن أيضًا أن تدرك في يوم ما أنك لم تعد قادرًا حتى على تذكر أسماء الأشخاص الذين كنت تظن أنك ستموت إذا لم تحصل على مباركتهم.
لم يسبق لأحد ممن أنجزوا أي شيء كبير أو جديد أو أي شيء يستحق تحيته والاحتفاء به أن فعل ذلك انطلاقًا من «منطقة الراحة». لقد خاطروا جميعًا باحتمال الفشل وباحتمال تسفيه ما يفعلون، بل خاطروا بحياتهم أحيانًا. تذكر الأخوين رايت [٩]. هل يمكنك تخيل كيف جرت أمورهما؟
مارغريت: هل سمعت بما جرى للمسكينة سوزان؟
روث: هل تعنين سوزان رايت؟
هيلين: يا للخزي! شيء مؤسف!
روث: ماذا حدث؟
مارغريت: حسنًا، إن ولديها...
هيلين: وكأنها لم تنل نصيبًا كافيًا من المعاناة! تنشئة ولدين كبيرين كأنهما ثوران... ثم يحدث هذا الآن...

---

[٩] الأخوان ويلبور وأورفيل رايت: مهندسان أميركيان كانا أول من نجح في صنع طائرة ذات محرك والتحليق بها، وذلك في سنة ١٩٠٥.

مارغريت: يبدو أن ولديها...
هيلين: ألا تريدين إكمال هذه الحلوى؟ هل لي بقليل منها؟
روث: أخبريني يا مارغريت!
مارغريت: حسنًا، سيبدو هذا جنونًا لأنه جنون في حقيقة الأمر، لكنهما...
هيلين: يظن ولداها الآن أنهما قادران على الطيران. شيء معيب!
مارغريت:... ولداها يظنان... يظنان بأنهما يستطيعان الطيران!
روث: أتقولين إنهما يظنان نفسَيهما قادرين على الطيران؟
مارغريت: نعم، يظنان بأنهما قادران على الطيران. إن هذا يشغل تفكيرهما تمامًا.
هيلين: المشكلة أنها قامت بطلاء بيتها قبل فترة وجيزة فقط. من المرجَّح أنهم سيجدون أنفسهم الآن مضطرين إلى مغادرة هذه البلدة...

عندما تبتعد عن القطيع وتسمح لذاتك الحقيقية بالتألق فمن المحتمل كثيرًا أن تجد نفسك في مواجهة «فرقة إعدام الرأي» (خاصة إذا كان ما تريد فعله أمرًا غير مألوف أو أمرًا واقعًا خارج منطقة الراحة لدى الجميع). هذا هو السبب الذي يجعل أشخاصًا كثيرين يصرخون ويهربون من الحياة التي كانوا يحبّون عيشها كثيرًا. يصير مجرد ترك الآخرين مخاطرة في حدّ ذاته. أعني... انظر كيف نعامل المشاهير: يجري التقاط كل حركة من حركاتهم، ثم يجري تداولها، وتجري مناقشتها، وتطلق الأحكام على أصحابها، ويجري تصويرهم من غير أن يكونوا مستعدين لذلك. ومن العجيب أن نصْفهم فقط يمضي بعض الوقت في مراكز إعادة التأهيل!

أنت مسؤول عن أقوالك وعن أفعالك. لكنك غير مسؤول إن كان ما تقوله وتفعله يصيب الناس بالجنون أو لا يصيبهم.

من الممكن أن يخرج شخصان بعد حضور فيلم سينمائي فنرى أحدهما يسير مستندًا إلى الجدار وقد احمرّت عيناه وخارت قواه، وامتد من خلفه درب من المناديل الورقية التي يمسح بها دموعه. لقد كان أثر الفيلم عليه أكبر من أثر أي فيلم في تاريخ السينما. وأما الشخص الآخر فنراه يذهب إلى كوّة التذاكر مطالبًا باستعادة نقوده لأنه يرى أن ذلك الفيلم كان أسوأ ما عرضته الشاشات على الإطلاق.

فيلم واحد. وتجربتان مختلفتان أشد الاختلاف. فلماذا يحدث هذا؟

يحدث هذا لأن الأمر غير متعلّق بالفيلم نفسه في حقيقة الأمر... إنه متعلّق بمن يشاهدون ذلك الفيلم.

ما يظنه الناس بك أمر متعلّق بهم تمامًا، ولا علاقة له بك على الإطلاق.
ليست البراعة هنا مقتصرة على إنكار أية سلطة لذلك الانتقاد عليك، بل إن الأمر أكثر تحديًا. وذلك لأن من الضروري أيضًا أن تنتبه إلى عدم الوقوع في قبضة المديح. ما من شيء خاطئ في أن تقبل المجاملات؛ وأما إذا وجدت نفسك تبحث دائمًا عن إقرارٍ من خارجك بأنك جيد كثيرًا أو جذاب كثيرًا أو
موهوب كثيرًا أو فائق القيمة، فعليك أن تعرف أنك فشلت. وهذا لأنك إذا بنيت قيمتك الذاتية على ما يظنّه الناس بك، فإنك تمنح الآخرين سلطة عليك وتصير معتمدًا على مصدر خارج نفسك من أجل تأكيد مصداقيتك. هذا يعني أنك تجري خلف شيء لا سلطة لك عليه. وإذا تحول تركيز ذلك الشخص (أو الأشخاص) فجأة إلى شخص غيرك، أو إذا غيّر رأيه وقرر أنك لم تعد مثيرًا للاهتمام، فسوف ينتهي ذلك بك إلى الوقوع في أزمة هوية كبرى.
لا أهمية لأي شيء غير ما هو حقيقي بالنسبة إليك. وإذا استطعت أن تظل على اتصال بما هو حقيقي بالنسبة إليك من غير أن تحيد عنه، فسوف تكون بطلًا خارقًا.
وأما ما عدا ذلك فلا يعدو أن يكون كيفية إدراك الواقع لدى الناس الآخرين. وهو أمر ليس من شأنك أنت.
فكيف تستطيع أن تجعل نفسك غير مهتم بما يظنّه الآخرون في ما يتعلّق بك حتى تحقّق ذاتك الحقيقية القوية؟
١ - اسأل نفسك عن السبب
لماذا أنت موشك على قول شيء من الأشياء، أو على فعل أمر من الأمور؟ هل تريد قول ذلك الأمر أو فعله حتى يعجب بعض الناس؟ أم إنك تريد قوله أو فعله حتى تقلل من شأن أحد ما لأنه يجعلك تشعر بقلة الأمان. أم إنك تحاول الرد على شخص من الأشخاص لأنه سخر من أمك؟ أم إن الأمر آتٍ فعلًا من حيث تكمن قوتك وحقيقتك؟ هل تفعل هذا لأنه سيكون شيئًا ظريفًا؟ أم إنك تفعله لأنك تشعر بأن فعله مطلوب منك؟... أم لأنه سيغيّر حياة شخص ما تغييرًا كبيرًا إيجابيًا؟ انتبه إلى دوافعك (وكن صادقًا). واحرص على أن تنطلق من الصدق والاستقامة مع نفسك حتى تكون فائزًا على الدوام.
٢ - ابذل كل ما في وسعك دائمًا
ما من طريقة أسرع لأن يقع المرء فريسة المُدخلات الخارجية من أن يشعر بعدم الأمان. وما من طريقة مؤكدة للشعور بعدم الأمان أكثر من إدراكك أنك قصّرت

في أمر ما أو إدراكك أنك لست مؤمنًا بما تفعله إيمانًا حقيقيًا، مهما يكن ذلك الذي تفعله... من زيادة الأجر التي تطلبها إلى تنشئة أطفالك. فإذا قمت بكل ما تستطيع القيام به، وإذا كنت صادقًا حقًا، فسوف تكون قادرًا على الفخر بنفسك وعدم الاهتمام على الإطلاق بما قد يظنه الآخرون بك.

٣ - ثق بحدسك

تستخدم الطيور حدسها لكي تعرف طريقها إلى مناطق تكاثرها في النصف الآخر من العالم. وتستخدم الأرانب والغزلان وغيرها من الحيوانات حدسها لكي تتجنّب الوقوع فريسة الجوارح. أما من ناحية أخرى، فإن الإنسان العادي يمكن أن يطلب نصيحة جاره السكير بدلًا من أن يفعل ما يحس في أعماقه بأنه الشيء الصحيح. كم مرة حدث لك أن استعدت موقفًا مررت به، ثم قلت في نفسك: كنت أعرف أن عليّ أن أصغي إلى ما يقوله قلبي!

إن لديك أداة إرشاد داخلية عجيبة يمكنك استخدامها كلما كنت في حاجة إليها. قل للجميع أن يطبقوا أفواههم وينصرفوا عنك، ثم اهدأ وامنح نفسك متسعًا للإحساس والتفكير. إن لديك الإجابات كلها، في داخلك. تمرّن على تطوير حدّة حدسك، وخذ الوقت الكافي لتقوية صلتك بمنبع الطاقة، وثق أنك تعرف ما هو أفضل لك. كلما كنت أكثر تمركزًا وأكثر تآلفًا مع ذاتك، كلما صرت أكثر قوة (ستجد في أماكن أخرى من الكتاب مزيدًا من النصائح في ما يتعلق بهذا الأمر).

٤ - ابحث عن نموذج مؤقت

جد لنفسك معلمًا أو بطلًا أو نموذجًا تحب أن تحذو حذوه. وكن واضحًا مع نفسك في ما يخص السبب الذي يجعل هذا الشخص يؤثّر فيك ويثير إلهامك. وعندما تجد نفسك في مواجهة تحدٍّ يجعلك تتساءل عمّ تفعله، اسأل نفسك: ماذا يمكن أن يفعل بطلي في هذا الموقف؟

إن مزية عدم الاهتمام بما يظنّه الآخرون تشبه عضلة قد يستغرق بناؤها وتدريبها زمنًا غير قليل. ولهذا، استخدم هذه الطريقة خلال الفترة التي تقوّي فيها تلك «العضلة»؛ وقبل أن تدرك ذلك سترى أنك صرت قادرًا على إزاحة بطلك جانبًا وسؤال نفسك: ماذا أفعل أنا في هذا الموقف؟

٥ - أحبب نفسك

أحبب نفسك مهما يكن رأي أي شخص آخر غيرك.

ملاحظة مهمة عن الآراء الخارجية: صحيح أنه لا يجوز لك بناء قيمتك الذاتية على ما يظنه الآخرون بك، إلّا أن هذا لا يعني تضييع فرصة الاستفادة من تلك المدخلات التي تأتيك من خارجك. وعليك الاهتمام خاصة بالمدخلات التي تأتيك من أشخاص يعرفونك جيدًا (حتى إن لم تعجبك).

هنالك شيء اسمه النقد البنّاء، وشيء اسمه المديح البناء. لكن كونهما بنّاءَيْن أو غير بنّاءَيْن أمر متوقف عليك أنت.

وإليك مثالًا على هذا:

إذا ظلّ الناس عدة سنين يقولون لك إنك سريع الغضب وإنهم يشعرون بعدم القدرة على الانفتاح أمامك ومصارحتك لأنك تنفجر في وجوههم عند أول اختلاف معهم، فاسأل نفسك: هل هذا صحيح؟ (كن صادقًا مع نفسك عند الإجابة عن هذا السؤال). وهل أستطيع استخدام هذه المعلومة لكي أجعل نفسي أفضل ولكي أجعل حياة الآخرين أفضل؟ إذا كانت الإجابة «نعم»، فعليك أن تنكبّ على إحداث التغييرات الضرورية. أما إذا كانت الإجابة بالنفي، فاترك الأمر كله.

ينساق بعض الناس خلف المجاملات والمديح. إذا كان الناس يقولون لك دائمًا إنك مستمع جيد، فاسأل نفسك: هل هذا المديح صادق حقًّا؟ وهل أستطيع استخدام هذه المعلومة لكي أجعل نفسي أفضل ولكي أجعل حياة الآخرين أفضل؟ ومن جديد، إذا كانت الإجابة «نعم»، فعليك أن تجد طريقة للاستفادة منها. أما إذا كانت الإجابة بالنفي، فاترك الأمر حيث هو.

أحيانًا، يكون من الأسهل على الآخرين أن يروا ما لا نستطيع رؤيته بأنفسنا. فإذا كانوا قادرين على مساعدتنا في التواصل مع حقيقتنا وعيش حياة سعيدة أكثر وأصيلة أكثر، فإن الأمر يستحق تكريس بعض الوقت للإصغاء إلى ما يقوله هؤلاء الناس.

لكن ذلك كلّه يظل في نهاية المطاف يتعلّق بما هو حقيقي بالنسبة إليك. وبالتالي، فكلما كنت أوثَق اتصالًا بحقيقتك الداخلية، كلما صار أسهل عليك استخدام الآراء الخارجية لمصلحتك أنت بدلًا من السماح لها بأن تتحكّم بحياتك.

الفصل الثامن: ما الذي تفعله هنا؟

السؤال الكبير هو ما إذا كنت قادرًا على أن تقول لمغامرتك «نعم» من كل قلبك.
جوزيف كامبل [١٠]

إنّ توصّلك إلى صورة واضحة لماهية غايتك الفريدة الخاصة بك يمكن أن يكون هو ما يصنع الفارق بين عيشك حياة مليئة سعيدة، حياة وفرة واختيار حرّ، وتوسّع وتطوّع، أو عيشك في حظيرة ضيقة يخلقها قرارك أنت وأعذارك وحججك القديمة المملّة.

وبطبيعة الحال، فإن المقصود بما حُبينا به ليس إلّا أن نُحبى به حقًّا. ولهذا يكون الأمر فظيعًا عندما لا نستطيع أن نعرف ما حُبينا به، أو نعرفه لكننا نعجز أو نتكاسل عن الاستفادة منه: لدينا هنا هبة عظيمة يجب أن نشارك العالم بها، هدية لا تطيق صبرًا إلى أن نفتحها، لكننا نتركها في مكانها مغلّفة محبوسة ضمن علبتها، نتركها تتقادم وتشيخ، ونترك الغبار يكسوها. ما أفدح الخسارة! وما أكبر الخيبة!

لكننا نعرف أن في العطاء متعة كبيرة، فحين نقدم هدية لشخص يهمنا أمره نحسّ بمتعة كبيرة. نعرف جميعًا كيف نشعر في تلك اللحظات وكيف نقفز من قدم لأخرى ونفرك أيدينا وقد فرغ صبرنا، وكيف نرجو صاحب الهدية أن يفتحها. افتحها الآن! يا ربي... دعني أساعدك في فتحها! إن قوة العطاء كبيرة إلى حد يجعل الإثارة والمشاعر الطيبة لدى مقدّم الهدية تزيد أحيانًا عمّاَ هي لدى من يتلقّاها. هذا ما يجعلني أقول لك إنك عندما تجد هدفك وتصمم حياتك بطريقة تجعلك قادرًا على مشاركة العالم تلك الهدية التي حصلت عليها مشاركة دائمة، تشعر بأنك قد صرت واقفًا في القمة كأنك نجم من النجوم.

عندما نشارك ما تلقّيناه هنا حتى نعطيه، نكون منسجمين مع أعلى حالات أنفسنا وأكثرها قوة.

وعلى الرغم من ذلك، نرى أن أكثر الناس يمضي حياته في تقديم نسخة زائفة عن الهدايا التي تلقّاها. نعرف أن هؤلاء الناس لا يأتون إلى أي حفلة بيدين خاليتين... لا بد أن يجلبوا معهم شيئًا ما... إنهم يقدّمون هديتهم (الفاترة نوعًا ما) إلى العالم ويتلقون مقابلها عناقًا حارًا وعبارة «أوه، ما كان عليك أن تفعل هذا»، لكن الأمر كله يظلّ أكثر من عادي. على سبيل المثال، يحصل أحدهم على وظيفة لا يحبها،

---

[١٠] ميثولوجي أميركي، كاتب كان لأفكاره وكتبه أثر كبير في إنتاج «ستار وورز».

أو على وظيفة مملة، لكنه يظل «قانعًا» بها. إنها وظيفة تتيح له تغطية نفقات حياته الأساسية إذا حرص على ألّا يكون مسرفًا. يحظى أشخاص من هذا النوع ببعض المرح، لكنه يظل دائمًا أقل مما يريدون لأنهم لا يمتلكون المال اللازم لذلك... أو لا يمتلكون الوقت اللازم لذلك... أو لأنهم يعتقدون بأنهم لا يستحقون ذلك. إنهم يحرزون بعض الانتصارات الصغيرة هنا وهناك، ويحققون الأهداف المنتظرة منهم في عملهم، وقد يفوزون برحلة بحرية لستة أيام، أو قد يجمّعون أميالًا كافية من أجل سفرة لزيارة خالتهم ورؤية الألعاب الأولمبية هناك، أو لعلهم يمكن أن يجلسوا ويكتبوا أغنية قد تُسجّل أو تؤدّى (وقد لا تسجّل ولا تؤدّى)، لكنهم لا يجرؤون على إكمال الشوط حقًّا وعلى خلق حياة يتألّقون فيها. من حيث الأساس، يمضي هؤلاء الناس حياتهم كلّهم في إغفاءة كبيرة.

يولد كل إنسان بمواهب فريدة قيّمة عليه مشاركة العالم بها. وعندما نتوصّل إلى تحديد هذه المواهب ونقرّر أن نستخدمها في حياتنا، فإن حياتنا الحقيقية تبدأ... إنها لا تبدأ قبل ذلك أبدًا. إنّ عيشَ حياة ذات غاية أمرٌ متاح لكل إنسان. لذلك، إذا كنت حائرًا في ما يفترض أن تفعله بحياتك، فاعلم أن الإجابة موجودة الآن. إن الإجابة موجودة بالفعل، وكذلك الحياة التي لا تطيق انتظار أن تخلقها لنفسك. ليس عليك إلّا أن تتوصّل إلى قدر من الوضوح مع نفسك.

هنالك كتب كثيرة تتناول مسألة العثور على هدفك في الحياة (وضعتُ في آخر هذا الكتاب قائمة بعدد من أفضل هذه الكتب، وهي موجودة أيضًا على موقعي على الإنترنت)؛ لكني أورد في ما يلي مجموعة من النصائح المفضلة عندي.

تذكّر دائمًا أنه ما من «طريقة صحيحة» لتناول هذا الأمر. تتميّز رحلة كل واحد منا بأنها رحلة فريدة؛ لكننا نحاول جميعًا الوصول إلى المكان نفسه... إلى المكان الذي نشعر فيه بالسعادة إلى أقصى حدّ، وبأننا أحياء حقًّا، وبأننا صرنا نشبه أنفسنا.

تابع القراءة حتى إذا كنت قد حصلت على هدفك؛ وذلك لأن هذه النصائح قادرة على أن تكون مفيدة لك في مجالات حياتك كلها.

كيف تتوصّل إلى صورة واضحة عن نفسك وعن هدفك في الحياة:

١ - كن غريبًا

تخيل أنك كائن فضائي غريب يحوم في الفضاء الخارجي. لكنك تنزل إلى الأرض آخر الأمر وتعيش في هذا الجسد الذي هو جسدك الآن. باعتبارك كائنًا فضائيًا غريبًا، فإن كل ما في هذه الحياة جديد عليك. إنك تنظر من حولك... فماذا ترى؟

ما هو الشيء المميّز الرائع في هذا الشخص الذي سكنت جسده؟ وما الذي يستمتع بفعله أكثر من أي شيء آخر؟ وما العلاقات التي تربطه بالآخرين؟ وما الموارد والفرص المتاحة له؟

فما الذي ستفعله، أنت الكائن الفضائي الغريب الذي يرى كل شيء مثيرًا جديدًا وليس لديه شيء يخسره ولا ماضٍ يتعلّق به... ماذا ستفعل بهذه الحياة الجديدة الرائعة التي صرت فيها؟ كيف ستستخدم هذا الجسد الجديد وهذا الوجود الجديد حتى تخلق، اعتبارًا من هذه اللحظة، شيئًا جميلًا رائعًا.

إن هذا التمرين كبير الفائدة من أجل التوصل إلى نظرة جديدة للحياة، وإلى إزاحة أعذارنا القديمة المملّة جانبًا، ومعها عاداتنا العرجاء التي تلازمنا. ومن الممكن أيضًا أن يكون مفيدًا جدًا في جعلك منتبهًا إلى تلك الاحتمالات المدوّخة كلّها وإلى تلك الموارد الوافرة التي هي في متناول يدك لكنك تعتبرها مضمونة دائمًا فلا تهتم بها، أو أنك لا تراها. أحيانًا، يكون الأمر كلّه بسيطًا بساطة النظر بعينين جديدتين لرؤية حظك المدهش. كن ذلك الكائن الفضائي الغريب لمدة أربع وعشرين ساعة، ثم انظر ما ستخرج به من تلك التجربة.

٢ ـ قم بالخطوة الصحيحة الأولى

افعل شيئًا ما الآن بدلًا من هدر الساعات والأيام والسنين في محاولة تقرير خطوتك الصحيحة التالية. ما أطول الوقت الذي نهدره في تقليب الأفكار في رؤوسنا وفي تخيل الاحتمالات المختلفة «ماذا لو...»، وفي التوصل إلى أسباب وجيهة تمامًا للقيام بأمر ما ثم التوصل إلى أسباب وجيهة لعدم القيام به... وكم يستبدّ بنا التوتر ويمزّقنا فنجعل أصدقاءنا وأفراد أسرتنا ينظرون بانتباه إلى شاشة الهاتف تحسّبًا لأن نكون نحن المتّصلين بهم لأننا نريد ـ مرة أخرى! ـ مناقشة بعض الأفكار معهم من جديد! اخرج من هذا كله، وقم بخطوة عملية. قم بفعل ما! لست مضطرًا إلى أن تعرف بالضبط كم سيكلفك ذلك... ليس عليك إلّا أن تبدأ بشيء واحد تشعر بأنه صحيح، ثم تتابع السير خلف إحساسك بما هو صحيح وترى إلى أين يقودك.

يكشف القسم الأكبر من الإجابات عن نفسه من خلال الفعل، لا من خلال التفكير.

عندما اكتشفت هدفي في أن أكون مدرّبة مرشدة (المفارقة أن ذلك حدث في خضم هواجس سكنت حياتي كلّها في ما يتعلّق باكتشاف غايتي في الحياة)، وفي حين كنت أعرف أن الكتابة ستكون جزءًا من حياتي المنشودة، كنت أدرك أيضًا أنني لا أريد قضاء عمري محبوسة وحدي في غرفة ساكنة أكون فيها نصف مجنونة وأنا

أصارع الكلمات حتى تنقاد لي... كنت أريد شيئًا: أ) يتضمن تفاعلًا مع بشر آخرين؛ ب) يساعد الناس بطريقة مباشرة ما؛ ج)
يكون ممتعًا لي؛ د) يجبرني على الاستحمام وارتداء ملابس مناسبة والخروج من البيت. كنت أريد ذلك كله، وكانت لديَّ رغبة كبيرة في التوصل إلى كيفية تحقيقه. وعندما اتصلت بي إحدى صديقاتي قائلة إن عليَّ الالتحاق بمجموعة دراسية لرائدات الأعمال تشكّلت منذ فترة وجيزة جدًا، قررت أن أعمل بنصيحتها.

كان من المفترض أن تأتي كل واحدة منا بمشروع لكي تعمل عليه، لكنني لم أكن أمتلك فكرة أي مشروع... ما كان لدي أي شيء غير الأمل في أن أحصل على بعض الأفكار من شيء ما يمكن أن يطرحه أحد الأشخاص المجتمعين هناك. وبعد جلوسي معهم أربعة أسابيع كنت أنظر فيها إلى أولئك النساء وهن يتوصّلن إلى معرفة ما يحببن فعله ويحوّلن أفكارهن اللامعة إلى مشاريع، أو يطوّرن المشاريع التي بدأنها بالفعل، كنت لا أزال من غير فكرة مشروع يخصّني أنا. لكني كنت أعرف ما أريد فعله. ذهبت إلى منسّقة تلك الجلسات وسألتها إن كانت في حاجة إلى مساعدة، فاتضح أنها تريد مساعدتي. لقد وظّفتني لديها فبدأت أقود تلك المجموعات. وهذا ما أدى بي إلى أن أبدأ ممارسة التدريب بمفردي بعد مرور بضع سنوات على ذلك. وهذا ما قادني بدوره إلى العمل مع عملاء من مختلف أنحاء العالم، ثم قادني إلى الجلوس إلى طاولة المطبخ وتأليف هذا الكتاب.

لا أهمية لأن تجد نفسك من غير أية فكرة تسترشد بها الآن! كن منتبهًا إلى الاقتراحات وإلى الفرص التي قد تظهر لك فجأة. لاحظ شعورك... هل هنالك شيء تحسّ، لأي سبب كان، بأن تجريبه قد يكون أمرًا جيدًا بالنسبة إليك؟ ما الأمر الذي كنت تقول دائمًا إنك تحب القيام به؟ هل ذكر أحد ما دورة أو معلّمًا أو كتابًا بقي عالقًا بذهنك؟ قم بالخطوة الأولى في اتجاه شيء يبدو لك صحيحًا، ثم انظر إلى أين يقودك ذلك. افعل هذا الآن؛ افعله ولا تتأخر.

٣ - ابذل قصارى جهدك في كل أمر تقوم به

بعد أن تقوم بهذه الخطوة الأولى، يظلّ من المحتمل ألّا تصل مباشرة إلى الوضع الذي تحلم به. قد تصل إلى محطة على الطريق. من الممكن أن تكون تلك المحطة رائعة، ومن الممكن أيضًا أن تكون غير سارة كثيرًا. لكن، أينما قادتك خطوتك الأولى، فإن عليك أن تقدّر العمل الذي تقوم به إن أردت مواصلة الحركة إلى الأمام بدلًا من تشعر بالغضب أو الخجل أو نفاد الصبر.

يساهم كل ما تقوم به على الطريق في وصولك إلى المكان الذي تريد بلوغه آخر الأمر

لنقل إنك قرّرت أن تمضي خلف حلمك في أن تكون نجمًا من نجوم الموسيقى، لكنك بدأت الآن تعمل في خدمة الطاولات في أحد المطاعم بحيث تتوفر لك مرونة من أجل السفر وتقديم عروض عزف حية، بل حتى الذهاب إلى أحد استوديوات التسجيل. من الواضح أن الموسيقى هي هدفك، فلا تترك نفسك تقلق كثيرًا من شكوى أحد مرتادي المطعم من أن حساء البصل الفرنسي الذي طلبه كان أبرد مما ينبغي أن يكون. لن يقتصر اتخاذك موقفًا إيجابًا وكونك ممتنًا لكل شيء يساعدك في عيش الحياة التي تحلم بها على جعل حياتك أكثر بهجة لك وجعلك تتقاضى بقشيشًا أعلى فحسب، لكنه يرفع مستوى تردّدك ويجتذب إليك أشخاصًا وفرصًا تجعل استمرار تقدمّك في الوجهة المرغوبة لديك أمرًا أكثر سهولة من ذي قبل.

في حقيقة الأمر، يعني هذا أن تكون جاهزًا لحظة تتوفّر لك فيها تلك الفرص. من المؤكد أن هذا قد لا يجعلك تقف على المنصة أمام جمهور من آلاف الأشخاص وتؤدي عرضك المذهل، لكن تذكّر أنك ماضٍ في ذلك الاتجاه، وأنك تسير بشجاعة صوب حلمك، وأنك محاط بفرص ومعجزات أكثر مما تستطيع تخيله. اهدأ، واسترخ، وكن شاكرًا لأنك شخص يعيش من أجل هدف ولأن مستوى تردّدك صار مرتفعاً، ولأن كل ما يلزمك قد بدأ يقترب منك.

٤ - لا تخترع العجلة من جديد

انظر من حولك لترى ما يفعله الآخرون. من هو الشخص الذي تغبطه على حياته؟ وما الأشياء التي يفعلها الناس وتحب أن تفعلها أنت أيضًا؟ مَنْ الشخص الذي تظنه أكثر الناس جاذبية على الإطلاق؟ لست مضطرًا إلى اختراع حياتك المثالية بنفسك... يكفي أن تميز (في حياة الآخرين) ما يجعلك تشعر بالنشاط والحياة. إذا كان ما يفعله شخص من الأشخاص يثير اهتمامك حقًا، فسجل ذلك في ذهنك. من الممكن أن يعني هذا أن لهدفك الذي تبحث عنه صلة مشتركة مع هدف ذلك الشخص.

كن دقيقًا في ملاحظة الأشياء التي تثيرك في حياة ذلك الشخص. هل الأمر متعلّق بأنه يرتحل في أرجاء العالم؟ أم هو يعيش نظام حياة مستقرًا ثابتًا؟ أم إن حياته ليس فيها نظام ثابت مستقر؟ هل يجذبك أنه يعمل وحده؟ هل يعجبك أنه يكون شبه عارٍ أثناء عمله؟ هل يعجبك أنه يكون في الخارج طيلة النهار؟ وهل يستهويك أنه يعمل

بيديه؟... أم إنه يعمل بعينه؟ أم إنه يعمل بأذنيه؟ أم إن حيواناته هي ما يجذبك؟ أو لعلها زوجته؟ كلما كنت أكثر تحديدًا ودقّة، كلما كان من الأسهل عليك أن تكوّن صورة الشيء الذي تريده أنت.

اقرأ المجلات التي تثير اهتمامك. وتحدّث مع أكبر عدد ممكن من الأشخاص، وامضِ أوقاتك في أماكن يمضي فيها أوقاتهم أشخاص يثيرون اهتمامك. ضع نفسك هناك، وسوف يدهشك ما يمكن أن تتعلّمه بحيث يرشدك إلى خطوتك التالية. قد يدهشك أيضًا أشخاص من الممكن أن تلتقيهم فتوحي لك معرفتك بهم باتجاه الفرصة التالية التي تنتظرك.

٥ ـ لا تبق عالقًا في انتظار «لحظة التجلّي» المفاجئة

أظن أن من أكثر حالات سوء الفهم التي تسببّ الشّلل هي تلك الحالة التي نفترض فيها كلنا أن لنا هدفًا حقيقيًا واحدًا سوف يتضح لنا في لحظة عظيمة من لحظات التجلّي التي تجعلنا نعرف ذاتنا. صحيح أن هنالك أشخاصًا يعرفون دائمًا ما يريدون، بل يعرفون ذلك بالضبط؛ إلّا أن هنالك أناسًا كثيرين جدًا يمضون معظم حياتهم، إن لم نقل إنهم يمضون حياتهم كلها، في التجوّل هنا وهناك باحثين عن حقيقتهم تحت كل حجر وخلف كل شجرة.

تحرر ولا تبقَ عالقًا إذا لم يكن لديك ذلك الشيء الوحيد الكبير الكامل الذي تعرف أنك موجود من أجل فعله (ينطبق الأمر نفسه على نصفك الثاني الوحيد الكامل الذي تتمنّاه)، وليكن لديك شعور طيب تجاه حقيقة أن من الممكن أن تحقّق عدة أهداف خلال مجرى حياتك (أو عدة علاقات).

إذا فكّرت في الأمر، ستجد أن تطور المرء مع ازدياد عمره هو الحالة المنطقية حقًّا. عندما أفكّر في الأشياء التي كنت مهتمة بها عندما كنت في العشرينات من عمري، مقارنة بما أنا عليه الآن، لا يمكنني تخيل أي شيء أكثر رعبًا من السير خلف بعض الأشياء التي كانت تستهويني في ذلك الوقت.

اتبع ما تحسه في هذه اللحظة، وفي كل لحظة، وسوف يقودك إلى حياة رائعة.

٦ ـ استمع إلى حدسك

إذا كنت راغبًا حقًّا في أن تكون على صلة مع من هو أنت، ومع ما تحبّ فعله، ومع من تحبّ فعله بصحبته، فعليك أن تخصص بعض الوقت لكي تستمع إلى حدسك الداخلي. ومن أفضل الطرق لفعل ذلك قضاء خمس دقائق هادئة كل يوم بحيث تكون وحدك في ذلك الوقت. إننا نمضي القسم الأكبر من وقتنا متحرّكين

بأقصى سرعة، جسديًا وعقليًا؛ ونحن ندوس (حرفيًا) على الإجابات التي نبحث عنها لأننا لا نستطيع سماعها في ذلك الضجيج. عندما تجلس في مكان هادئ وتسأل نفسك، فسوف تحصل على الإجابة. سوف تحصل عليها في آخر المطاف. تمسك بالأمر، وكن صبورًا، وانتظر سماع ما يقوله لك مرشدك الداخلي. إن لديك الإجابات التي تلزمك، كلّها... وليس عليك إلّا أن تمنحها فرصة الوصول إليك.

٧ - سر خلف أحلامك

الآن، بعد أن انتهيت من عرض الطرق اللطيفة الناعمة لكي تفهم نفسك، سوف أقترح عليك شيئًا أظن أنه لن يعجبك كثيرًا: أقدِمْ، واتبعْ أحلامك. ما الذي تحلم به أو تتخيّله، عندما تنظر من نافذة القطار، أو قبل أن تذهب إلى فراشك آخر الليل، أو عندما تتظاهر بالإصغاء إلى شخص يحدّثك حديثًا مملًا؟ هل ترى نفسك واقفًا على المسرح تؤدّي عرضًا كوميديًا أمام آلاف المعجبين المجنونين بك؟ هل ترى نفسك محاطًا بأطفالك الجميلين في بيت سعيد دافئ؟ وهل ترى نفسك تتلقى التكريم لأنك بنيت بيوتًا للأيتام في أنحاء العالم؟ قم بهذا التمرين كما لو أن المال ليس مشكلة على الإطلاق. ابحث عمّاَ يجلب إليك المسرّة بدلًا عمّاَ تظن أنك مضطر إلى فعله حتى تعيش. إن كانت لديك موارد مالية لا تنضب، فما الذي ستنفق حياتك في فعله؟

خيالاتنا هي النافذة الكاشفة التي نستطيع النظر من خلالها إلى حقيقتنا وإلى ما نراه جميلًا رائعًا. مهما بدت تلك الخيالات جامحة غريبة، فإنها تعني لنا شيئًا... وعادة ما تمثّل هذه الخيالات النسخة الأفضل من أنفسنا.

خيالاتنا هي حقيقتنا في عالم لا عوائق فيه.

صحيح أن أي شخص منا يمكن أن يصيبه الذعر إذا تمكّن شخص ما من قراءة أفكاره والإمساك به متلبّسًا... «أعرف... هذا شيء في غاية الحماقة، لكني أحب أن أغني في برودواي». حسنًا... هل هذا شيء أحمق فعلًا؟ هنالك أشخاص يغنون في برودواي، فلماذا لا تستطيع أن تفعل مثلهم؟

في معظم الحالات التي نتظاهر فيها بأننا لا نعرف ما نريده على وجه الدقة، تكون حقيقة الأمر أننا خائفون من مواجهته لأنه يبدو لنا أمرًا كبيرًا جدًا، أو أن من المستحيل أن نجني عيشنا منه، أو أنه أمر غير وارد على الإطلاق بالنسبة إلينا.

لكن، ماذا لو كانت لديك الشجاعة للتخلّي عن أعذارك وحججك كلّها، وعن خجلك من رغبتك في أن تكون شخصًا كبيرًا مذهلًا... ماذا لو مضيت في اتجاه ذلك الهدف بكل قوتك؟ ماذا لو قررت أن تفعل أغرب الأشياء، أكثر الأشياء إثارة من

بين كل ما حلمت به، وذلك بصرف النظر عمّاَ يمكن أن يظنه بك أي إنسان، بما في ذلك ذاتك المذعورة؟

تلك... ستكون هي الحياة!

٨ ـ أحبب نفسك

أحبب نفسك كما لو أنك الشخص الوحيد على وجه الأرض.

الفصل التاسع: الإنسان البدائي ذو الإزار

أن يكرهك الناس لما أنت عليه، أفضل من أن يحبّك الناس لما أنت لست عليه.
أندريه جيد [11]

في شهر أيار من كل سنة، أحمل حقيبتي الظهرية وأذهب مع اثنين من أصدقائي القدامى فنتجوّل في براري صحراء جنوب ولاية يوتاه. إنها منطقة من أغرب المناطق التي رأيتها في حياتي كلّها ومن أكثرها روعة وسحرًا: جروف صخرية عملاقة مسننة ذات لون وردي فاقع منبثقة من الأرض كأنها كتل ضخمة من لحم نيء؛ وأبراج بيض وصفر وأرجوانية من الحجر الرملي تمتد ملتوية كأنها منحوتات ضخمة من الحلوى المحزّزة؛ وشقوق عميقة في سطح الأرض تشكّل وديانًا ضيقة مزخرفة كالكاتدرائيات ترتفع جدرانها العالية التي صقلتها الفيضانات والعواصف الرملية وتتغيّر ألوانها من لحظة لأخرى مع انزياح أشعة الشمس التي تنفذ إليها عبر أفواهها الضيقة في الأعلى.

شيء يشبه سطح القمر. لكنه أقل حرارة.

نتجوّل فرحين في هذا الكون الغريب ونلتقط حجارة مختلفة ونتسلّق جلاميد الصخور ونتجادل كثيرًا قبل أن يقع اختيارنا على نسر أو أفعى أو تيس جبلي ليكون «المخلوق المميز لهذا اليوم». وبما أن الصديقين اللذين أذهب معهما ماهران جدًا في تحديد الاتجاهات، فإننا نمضي عميقًا في تلك الصحراء حيث لا دروب، وحيث لا نصادف إلّا بشرًا قلائل. خلال ستة عشر عامًا كنا نذهب فيها إلى ذلك المكان، يمكننا أن نحصي على أصابع يد واحدة الناس الذين صادفناهم هناك متجوّلين مثلنا. وهذا ما جعل دهشتي شديدة، وجعلني متشكّكة أيضًا، عندما عاد صديقي توم الذي سبقنا لكي يجد مكانًا مناسبًا لنصب خيمتنا وأخبرنا أنه رأى شخصًا. قال عندما نظرت إليه: «لقد قابلت هذا الشخص البرّي حقًا. لم يكن يرتدي شيئًا غير إزار على وسطه وغطاء رأس. كان معه رمح أيضًا. وقال لي إنه يعيش في الوادي منذ ثلاثة عشر عامًا».

«وهل كان راكبًا تنينًا سحريًّا؟».

«إنني جاد في ما أقول».

«فأين هو ذلك الشخص؟».

---

[11] كاتب فرنسي فائز بجائزة نوبل، مستكشف جريء للذات.

«ذهب لكي يتفقّد الفخ الذي نصبه للسناجب. لكن من الممكن أن يعود».
«مممم!».
كان توم لا يعرف كيف يكذب؛ وبصرف النظر عمّاَ كان يريده من تلك النكتة، فإنه لم يكن مقنعًا إلى الحد الكافي. وهكذا وضعت حقيبتي على الأرض وبدأت أنصب خيمتي. ظللت مصغية إلى ما يقوله نصف إصغاء فقط. بعد بضع دقائق، كنت منحنية لغرس أحد أوتاد الخيمة في الأرض ونظرت من بين ساقي فرأيت قدمين لوحتهما الشمس. كانت القدمان في صندل يدوي الصنع، ومن فوقهما رأيت ساقين قويتين عاريتين ورأيت سنجابًا ميتًا متدليًا من ذيله، ورأيت قبضة اليد الممسكة بذلك الذيل. انتصبت واقفة، ثم استدرت فرأيته. إنه الرجل صاحب الإزار!
ما لم يقله توم هو أن الرجل صاحب الإزار كان شديد الوسامة والجاذبية... كان رجلًا في أواخر الثلاثينات له جسد نحيل مليء بالخدوش لوّحته شمس الصحراء القاسية وشعر بنّي مشعّث. كانت له لحية بنية مشعّثة أيضًا. وكان شكله ملائمًا لهذا الدور تمامًا: طرزان عصري، صياد الجواميس البرية... والنساء أيضًا! وهذا ما جعلني أشك في أمر هذا الرجل الساحر على الفور. ثم إن الإزار الذي يلف وسطه كان متقن الصنع تمامًا وبدا لي كأنه مصنوع من جلد إيطالي ناعم لا من جلود الأرانب في ذلك الوادي. هل يمكن، من فضلك، أن تناولني هذا الإزار حتى ألقي عليه نظرة عن كثب؟ كان شكله كلّه شديد الشبه
بالكليشيه الذي يعرفه الجميع. ألم يكن في وسعه أن يرتدي بنطلونًا قصيرًا؟ وهل يعتزم أكل ذلك السنجاب حقًا؟ لكننا اجتمعنا من حوله كأنه حيوان في معرض الولاية وقد دُهشنا لهذا الحظ... هذه المرّة، لا مجال لأية مناقشة لأن من الواضح أننا وجدنا «مخلوق هذا اليوم».
كان الرجل ودودًا؛ وقد أجاب على أسئلتنا كلها بكلمات بطيئة متأنية، وشرح لنا أنه يعتبر ذلك الوادي، والوديان المجاورة، منزلًا له. كما أخبرنا بصراحة شديدة أنه وجد المجتمع الحديث شديد التعقيد من غير ضرورة، إضافة إلى أنه مجتمع تائه. وهكذا فضّل أن يعيش على ما توفّره له الطبيعة فحسب فيجمع الحبوب ويخزّنها من أجل الشتاء، وينام في أحد الكهوف. لم يكن أكثر ما فاجأني هو أنه يقصّ شعره باستخدام حجر ذي حافّة حادّة، ولا أنه من غير ملابس داخلية تحت ذلك الإزار الجلدي - على الأرجح... بل إن أي حرج لم يظهر عليه نتيجة ذلك. وهكذا كنا جالسين هناك نتململ في أماكننا ونشعر فجأة بنوع من السخف لأننا

نستخدم أحذية مشي غالية الثمن وملابس تحمينا من الأشعة فوق البنفسجية، بينما راح الرجل يشرح لنا كيف قضى أسابيع حتى تمكّن من صنع القوس والسهم اللذين يصطاد بهما الغزلان التي صار الآن يستخدم جلودها فراشًا له.

قلت في نفسي وأنا أنظر إليه مبتعدًا وإلى سنجابه الذي يهتز في يده مثل محفظة: «هذا جيّد له!». لم يكن الرجل منشغل البال بما يجب أن يفعله أو بما يفوته خلال وجوده هنا أو حتى بما قد تظنّه تلك الفتاة من لوس أنجلوس - أنا - في ما يتعلق بالإزار الغريب الذي يلف وسطه. كان مجرّد مخلوق سعيد صادق مع نفسه يعيش لحظته في وسط الصحراء.

أحب أن أكون مثل رجل الإزار البدائي هذا!

أحبب نفسك

أحبب نفسك كيفما كانت حقيقتك.

الجزء الثالث: كيف تستفيد من منجم الذهب

الفصل العاشر: التأمّل

لا يمكن أن تكون وحيدًا ولا عاجزًا، فالقوة التي تقود النجوم تقودك أنت أيضًا.
شري شري آناندامورتي [١٢]

التأمّل، أو ما يمكن أن نقول إنه الجلوس من غير حركة والتفكير في لا شيء، واحد من الأشياء التي يمكن أن تكون بسيطة إلى حد عجيب بقدر ما هي صعبة على نحو مفاجئ. يذكّرني التأمّل بتلك المباريات حيث تقف مجموعة من الناس من حول سيارة أو شاحنة جديدة فيكون الفائز الذي يأخذها لنفسه هو من تظل يده على السيارة أطول وقت. تظهر صورة الفائزة على الصفحة الأولى في الصحيفة المحلية. وتكون سعيدة منتصرة موشكة على النوم لشدة نعاسها، لكنها تبتسم من خلف مقود السيارة التي ربحتها رافعة إبهامي يديها أمام الكاميرا: «كانت جيل بوندر من بلدة تاريتاون الفائزة في مسابقة سيارة شيفي لسنة ٢٠١٢ التي جرت في مدينة غرينباي بولاية ويسكونسن خلال عطلة نهاية الأسبوع الماضي. فازت جيل على ثمانية وستين متسابقًا من أنحاء البلاد بأن ظلّت واقفة مدة مئة وثلاث وسبعين ساعة وتسع دقائق في موقف السيارات واضعة يديها بتصميم لا يلين على سقف سيارة شيفي سيلفارادو التي صارت ملكًا لها. وقد قالت: إنني في غاية السرور فقد كانت المباراة صعبة وكان فيها أشخاص لم أتوقّع أن أستطيع التفوق عليهم، لكني صبرت وفزت حقًّا».

إن بساطة التأمل أمر مضلّل مثلما هي مضلّلة بساطة أن يقف المرء ويضع يديه على سيارة.

أهذا كل ما عليَّ فعله حتى أصير متصلًا بمنبع الطاقة؟... أجلس ولا أفعل شيئًا؟ لا يمكن أن يكون الأمر بهذه السهولة!

الحقيقة أنه... سهل.

والحقيقة... أنه ليس سهلًا.

ولهذا السبب يطلقون عليه اسم «ممارسة التأمّل».

عندما تطبق فمك وتتأمّل، حتى لو لمدة خمس دقائق، تبدأ ملاحظة الأفكار التي تتقافز في دماغك هنا وهناك فيكون الأمر... كأنك اكتشفت شيئًا! وذلك لأن أكثر

---

[١٢] فيلسوف هندي قديم كان ثائرًا اجتماعيًا وكاتبًا ومؤلف موسيقى.

الأفكار التي في رأسك (إذا كنت مثل معظم الناس) ليست أكبر قيمة ولا أعظم أهمية من أفكار بضعة أطفال بعمر سنتين يتشاجرون على لعبة صغيرة. الهدف هو إسكات تلك الثرثرة الكثيرة في رأسك حتى تصير قادرًا على التواصل مع منبع الطاقة والإصغاء إلى مرشدك الداخلي.

سوف أشرح تفاصيل عملية التأمّل؛ لكني أودّ في البداية أن أقدّم هذه النصيحة: ابدأ بشيء صغير، ثم سر إلى الأعلى. حاول في البداية أن تجرّب التأمل مدة تتراوح من خمس دقائق إلى عشر دقائق كل يوم. ثم زد الوقت عندما ترى أنك صرت أقل تشوشًا.

لا وجود لطريقة صحيحة أو خاطئة لفعل هذا؛ ولا وجود لزمن محدّد، وليست هنالك أشياء يكون من الصحيح أن تحسّها، ولا قواعد في ما يتعلّق بكيفية جلوسك أو بمكان جلوسك. الأمر الوحيد الذي له أهمية حقًّا هو أن تكون راغبًا في تحسين حياتك تحسينًا كبيرًا. يشبه هذا شرب كميات كبيرة من الماء أو ممارسة التمرينات الرياضية بانتظام أو عدم قول كلمات سيّئة عن الآخرين... لست مضطرًا إلى فعل هذه الأشياء!... كما أن إغراء التخلي عن الأمر كله يكون كبيرًا جدًا. لكنك إذا جعلت من التأمل عادة لك فستصير متعلّقًا به وستتغير حياتك كلّها. عندما نمارس التأمل، فإننا نتمرن على الدخول إلى «الدوامة» والتواصل مع «منبع الطاقة». وهذا ما يقود تلقائيًا إلى:

- جعلنا في داخل اللحظة الحاضرة.
- رفع مستوى تردّدنا.
- جعلنا منفتحين على ما لا حد له من الأفكار والمعلومات.
- تعليمنا الاسترخاء.
- إزالة التوتر.
- تقوية حدسنا وقدرتنا على التركيز.
- السماح لنا بسماع صوتنا الداخلي على نحو أكثر وضوحًا.
- جعلنا ممتلئين بالنور والحب.
- جعلنا في مزاج حسن.
- مساعدتنا في محبة أنفسنا.

التأمّل، وكون المرء في الدوامة، يشبه أن يكون المرء محمولًا على أجنحة الروعة.

وها هي الخطوات القصيرة، البسيطة إلى حدٍّ كبيرٍ، في ما يتعلّق ببعض الأساليب المختلفة في التأمل والتي يمكنك أن تجرّبها بنفسك.

التأمل الأساسي

• اجلس في وضعية مريحة متربعًا على الأرض أو على كرسي. وضع يديك على ركبتيك أو في حجرك.

• اجعل ظهرك مستقيمًا واحرص على استرخاء وجهك كلّه، وخاصّة جبهتك وفكّيك.

• أغمض عينيك، أو اتركهما مفتوحتين إن كان ذلك يساعدك على التركيز وعدم الشعور بالنعاس، وانظر من غير تركيز كبير إلى نقطة على الأرض على بعد مسافة أقدام قليلة أمامك.

• ركّز على تنفسك. انتبه كيف يدخل الهواء إلى جسدك وكيف يخرج. ليس عليك أن تتنفّس بأية طريقة بعينها. يكفي أن تركز على تنفسك.

• وبلطف، أبعد عنك أية أفكار تأتي إلى ذهنك وعد إلى التركيز على تنفسك من جديد.

• اجعل ذهنك خاليًا صافيًا إلى أقصى حدٍّ ممكن وانتظر سماع صوت الحدس الذي قد يأتيك وقد لا يأتيك.

هذا كل ما في الأمر!

خيارات واقتراحات:

١ ـ استخدم ساعة توقيت. لديك ما يكفي من الأفكار التي تلهيك عن التأمل حتى من غير أن تهتم بالنظر إلى الساعة كل ثلاثين ثانية لتعرف الوقت الذي أمضيته.

٢ ـ أشعل شمعة وثبت نظرك عليها. أحيانًا، يكون وجود مكان محدد لتوجيه العينين أمرًا مفيدًا في التركيز وفي أن تكون متصلًا بنفسك. اجلس قبالة شمعة تضعها أمامك على الأرض خلال تأمّلك وانظر إذا كان وجودها مفيدًا لك.

٣ ـ تخيل شعاعًا متألقًا من الضياء ينزل من السماء ويخترق رأسك فيعبر جسدك كله، ثم يعود إلى السماء من جديد حتى تكتمل الدورة. أجد، في بعض الأحيان، أن هذا الأسلوب في التركيز أكثر سهولة من أسلوب ضبط التنفس ذي الشعبية الواسعة، إضافة إلى أن تخيل ذلك الشعاع يملأني بالطاقة والنور ويجعلني أعمق اتصالًا بمنبع الطاقة.

٤ ـ استخدم مقولة أو شعارًا. عندما تكون تلك السناجب التي تقفز في رأسي نشطة نشاطًا زائدًا، أستخدمُ كلمات أردّدها حتى أطردها من ذهني. أكرّر كلمة أو عبارة من قبيل «الحب» أو «شكرًا لك» أو «نعم، من فضلك» أو «أوووم» [١٣] ـ يمنحني هذا شعورًا طيبًا بعض الأحيان ويجعل ذهني في حالة محايدة إلى الحد الكافي. لكنك قادر على استخدام أية كلمات تعجبك.

٥ ـ حاول أن تفعل هذا عند استيقاظك في الصباح حتى لا يكون ذهنك مشتتًا بما قد يزدحم به نهارك. ثم إنك تكون أكثر اتصالًا لأنك استيقظت من
النوم قبل قليل.

٦ ـ إذا كنت تمر بشيء في حياتك أو في عملك، أو إذا كنت على وشك المرور بشيء ما، فمن الممكن أن تضع خلال تأملك «طلبًا/نيَّة» من أجل المساعدة. ذلك أن التأمل سبيل لتلقي معلومات من الكون مما يجعل تلك «النية» تشبه قيامك بإرسال معلومات إلى الكون. هنالك طريقتان لفعل ذلك: أ) ابدأ بطرح سؤالك... شيء من قبيل: كيف أتعامل مع ابني المراهق الذي يسبّب لنا إزعاجًا كبيرًا؟ وانتظر أن تأتيك الإجابات خلال تأملك، إذا أتت؛ ب) ابدأ بالتأمل، وافتح قناة الاتصال، وتخلص من الضجيج الذي في رأسك، ثم اطرح سؤالك في حيز من الصفاء والتواصل لترى إن كانت الإجابة ستأتيك.

التأمل الموجَّه

هنالك ما لا يُحصى من الأقراص المدمجة، المسموعة والمرئية، التي أعدّها على امتداد سنين طويلة معلمون من مختلف الأنواع حتى تقودك في طريق التأمل. وأنا أقترح عليك الاستعانة بالتأمل الموجّه عندما تبدأ ممارسة التأمل إذا كنت تجد صعوبة في ترويض عقلك. يمكن أن يكون التأمل الموجه كبير الفائدة لك، علمًا أنني لا أزال أستخدمه من حين لآخر، وذلك خاصّة عندما أكون راغبة في التركيز على شيء محدّد بعينه.

يمكنك أيضًا أن تعثر على مراكز من أجل التأمّل الموجّه. ومن اللطيف حقًا أن يمارس المرء التأمل ضمن مجموعة، من حين لآخر... ستجد أنك قادر حقًّا على المساهمة في تلك الطاقة وعلى الاستفادة من جو الانضباط حتى تستطيع أن تظلّ

---

[١٣] أووم: صوت مقدس ورمز روحاني في الديانة الهندوسية.

جالسًا فترة أطول من الزمن. ابحث عن مراكز التأمل في منطقتك. كما أن استوديوات اليوغا تقيم أحيانًا جلسات للتأمل الموجّه.

الإنشاد

يعتبر الإنشاد أيضًا طريقة ممتازة لكي يصير المرء في الحالة الصالحة للتأمل. يمكنك أن تكرر ترنيمة ما لنفسك مرة بعد مرة وبصوت مرتفع. وأما إذا كنت تفضّل ألا يراك أحد ويسخر منك، فمن الممكن أن تفعل ذلك ضمن مجموعة عن طريق الالتحاق بصف من صفوف «تأمل كيرتان». يشتمل تأمل كيرتان على إنشاد في شكل نداءات وإجابات باللغة السنسكريتية، أو في شكل ترانيم تعبدية. يمكنك العثور على صفوف تأمل كيرتان في استوديوات اليوغا أو في مراكز التأمّل. يمكنك أيضًا أن تبحث عن مركز من «مراكز التأمل الماورائي» وهو شكل من التأمل يشتمل على تكرار عبارات محدّدة والجلوس مرتين في اليوم لمدة قد تصل إلى عشرين دقيقة في المرة الواحدة. لقد مررت بتجارب عميقة حقًّا خلال تأملي. كما رأيت الجدران تذوب من حولي وأحسست كما لو أنني أرتفع في الهواء. وشعرت بحالة حبور وبهجة عميقين. لكني مررت أيضًا بتجارب لا عمق فيها أبدًا... نمت أحيانًا، وفي أحيان أخرى أمضيت الوقت في التفكير في الطعام الذي سأعده من أجل الغداء؛ وفي أحيان أخرى، كنت في «المنطقة» بكل كياني، ثم انتبهت إلى أنني في المنطقة ورحت أقول في نفسي: رائع. إنني في المنطقة! مما أدى إلى خروجي من المنطقة!

المواظبة هي الأمر المهم هنا. فحتى لو لم تكن في المنطقة أكثر من دقيقة واحدة خلال جلسة تستمر ثلاثين دقيقة، فسوف يبدأ ظهور تغير كبير في حياتك.

أظن أن التأمّل بات الآن أكثر أهمية بعد كل ما صار في متناول أيدينا من التكنولوجيا، وبعد أن صار التشوش نمطًا لحياتنا. ورغم إيماني التام بأننا (نحن الجنس البشري) نصير أكثر وعيًا فإنني، في الوقت نفسه، في غاية الدهشة من أن مجال الأشياء التي تستقطب انتباهنا يعاني تقلّصًا سريعًا.

منذ بضعة أيام، كنت ألعب التنس مع أحد الأشخاص فأتته رسالة نصّيّة. ما كان منه إلّا أن أخرج الهاتف ونظر إلى الرسالة ونحن مستمرين في اللعب. من المفاجئ حقًّا أننا لا نزال قادرين على إكمال جملة واحدة قبل أن يشتت انتباهنا شيء ما.

وإلى جانب كون التأمل أداة من أكثر الأدوات قوة لرفع مستوى وعينا وإدراكنا، فإنه ملجأ ضروري من الجنون؛ وهو قادر على مساعدتنا في تجنّب أن نصير

مجموعة من مشتتي الأذهان وعلى جعلنا نقترب من عالمنا الجديد الجريء المثير إلى أقصى حد.

الفصل الحادي عشر: دماغك عدوك

العقل هو القوة الكبرى التي تخلق وتصوغ والإنسان هو العقل، وهو من يستخدم دائمًا أدوات التفكير ويشكّل بها ما يريد ويخلق ألف متعة وألف ألم.
إنه يفكر سرًا، وهو يتوصّل إلى هذا المعبر: بيئته ليست إلّا مرآة له.
- جيمس آلن [١٤]

هل يحدث لك أن تتوقّف أحيانًا وتنتبه إلى عبقرية كوننا؟... بكل أجزائه المتحرّكة وكماله الرياضي وتفاعلاته الكيميائية وسلاسله الغذائية وجاذبيته الأرضية، إضافة إلى كل ما يحتوي عليه من كفاءة وتعقيد مذهلين؟

لم يوجد هذا التجلّي المدهش للذكاء بفعل مصادفة عشوائية، أو بفعل ضربة حظ... إنه ثمرة تفكير. الطبيعة آلة عاملة بكل سلاسة خلقها ذكاء كوني حيث لا شيء يذهب هدرًا، حيث لكل شيء مكان وغاية، حيث يعمل الكل معًا بطريقة متداخلة متكاملة من أجل خلق هذا الوجود المدوّخ، وجود الكون كله.

بكلمات أخرى: إن منبع الطاقة شديد الذكاء!

يقول الكاتب الفيلسوف البريطاني رائد المساعدة الذاتية جيمس آلن في المقطع الوارد في أول هذا الفصل: «العقل هو القوة الكبرى التي تخلق وتصوغ... والإنسان عقل...». نحن هي المادة المفكّرة نفسها التي استُخدمت في خلقنا». ما رأيكم في هذا؟!... كم هو مهم!

هذا ما يجعل التفكير الإيجابي سببًا لكل ذلك الغضب الذي ينتاب معتقداتنا السلبية اللاواعية؛ وهذا ما يجعل التأمل، الذي هو تعلُّمك أن تقودك أفكارك وأن تحب نفسك، قادرًا على تغيير حياتك.

أفكارنا هي أكثر الأدوات التي نمتلكها قوة

من هنا، أرى أنني قادرة على خلق الروعة... أو على خلق الهول والرعب. لكن الأمر الأكثر أهمية هنا هو أننا نخلق واقعنا من خلال أفكارنا.

وهذا هو السبب أيضًا في أن قبولنا مختلف أنواع الأوهام التي نعيشها في الزمن الحاضر ليس إلّا بيعًا لأنفسنا بثمن بخس إذا كانت تلك الأشياء أقل مما نريده حقًّا. أنت من خلق الواقع الذي توجد فيه الآن. لقد خلقته بأفكارك. وهذا يعني أنك قادر

---

[١٤] كاتب على الطراز القديم، واحد من أحبار المساعدة الذاتية.

على استخدام قوة التفكير تلك لتغيير واقعك. إن لصاحب كتاب «علم الاغتناء» والاس واتلز مقولة لامعة:
«أن تفكر ما تريد التفكير فيه يعني أن تفكر في ما هو حقيقي صادق، بصرف النظر عن مظهره».
... «أن تفكّر ما تريد التفكير فيه يعني أن تفكر في ما هو حقيقي صادق...».
أليس هذا أحسن خبر على الإطلاق. لا أهمية لما يبدو عليه واقعك في اللحظة الراهنة لأن الحقيقة موجودة حيث تريد أن تكون. الحقيقة كلها، ولا شيء غير الحقيقة. وإذا ركّزت عقلك على هذه الحقيقة، وآمنت بأنها حقيقة وآمنت بأنها موجودة هناك ثم اتخذت قرار الفعل فلن تلبث تلك الحقيقة أن تبدي نفسها لك.
يعاند أكثر الناس عند هذه النقطة ويقولون شيئًا من قبيل: «إنني جالس في مطبخي الصغير آكل قطع سمك التونة المعلّب مستخدمًا ملعقة بلاستيك، وأنتم تقولون لي إن هذه ليست الحقيقة. تقولون لي إنني أمضي الوقت مع رئيس الولايات المتحدة الأميركية إلى جانب بركة السباحة!». إذا كانت لديك رغبة حقيقية في إمضاء الوقت إلى جانب بركة السباحة مع رئيس الولايات المتحدة، وإذا كان عقلك وفعلك منصبين كليًا في اتجاه خلق هذه الحقيقة، فإنها هي الحقيقة.
هل لاحظت في يوم من الأيام كيف يمكن أن تجتاز مجموعة من الناس دورة تعليمية ما، ولنقل إنها دورة عن كيفية بدء مشروع تدريبي. إنهم يتلقّون جميعًا المعلومات والأدوات نفسها، لكن قسمًا منهم سيخرج من الدورة ويحقق نجاحًا كبيرًا في حين يتعثّر الآخرون ويسقطون على وجوههم. حتى إن كانت لديهم كلهم الرغبة نفسها في تحقيق النجاح وابتكار مواد تسويقية جميلة، وحتى إذا فعلوا الأشياء نفسها، فإن الأشخاص الذين يتمتّعون بالذهنية المناسبة هم الذين يحقّقون النجاح. الذين ينجحون هم الذين يستطيعون رؤية أنفسهم ناجحين... هم الذين يؤمنون إيمانًا حقيقيًا بأنفسهم وبما يقدّمونه إلى الناس... الذين يذكرون أنفسهم دائمًا بأن لديهم رغبة شديدة في تحسين حياة الناس من خلال التدريب الذي يقدّمونه إليهم؛ وهم متشوّقون إلى المقابل الذي سيحصلون عليه لقاء بيع ذلك. ليست لديهم معتقدات لا واعية تعوقهم وتحدّ من حركتهم. وأما من يشعرون بأنهم ليسوا مرتاحين للأمر كله، أو الذين ينتابهم القلق من أن يكونوا لحوحين مزعجين، أو الذين يؤمنون في لاوعيهم بأنهم لا يستحقّون النجاح أو بأنهم غير قادرين على النجاح، فلن يحقّقوا نتائج طيبة أبدًا.

إن أفكارك ومعتقداتك هي ما يملي واقعك. وإذا أردت تغيير واقعك، فلا بد لك من تغيير معتقداتك. المشكلة هي أن القسم الأكبر من الناس يحمي معتقداته حماية حقيقية ويصيبه الانزعاج والغضب إذا قلت له إن وجود نسخة أخرى من الحقيقة أمر محتمل. أنا فاشل في المبيعات؛ حظي في غاية السوء؛ أخاف الطيران؛ الزواج لا يستمر طويلًا؛ قدماي بشعتان؛ أنا مفلس... «هل تقولون إنني أكذب؟ هل ترون حبيبًا مثيرًا ممسكًا بيدي؟ لا... أنتم لا ترون ذلك... أنتم ترون قطة في حضني جالسة إلى جانب قطعة التطريز التي أشتغل عليها لأنني فاشلة في العلاقات... تلك هي الحقيقة، وسوف تكون هي الحقيقة دائمًا». ستكون تلك هي حقيقتك دائمًا إذا كان خيارك أن تفكري هكذا. وسوف يظل الوحش حيًّا ما دمت تطعمينه.

يبدأ تغير واقعك لحظة امتلاكك الجرأة على الاعتقاد في ما لم تره بعد. الكلمات التالية في غاية الأهمية. أرجو أن تنتبه إليها جيدًا: عليك أن تغير تفكيرك أولًا؛ وعند ذلك يظهر لك الدليل. غلطتنا الكبرى هي أننا نفعل ذلك بطريقة مقلوبة. نطلب رؤية الدليل قبل أن نؤمن بصحته.

تذكّر أن كل ما تريده وترغب به موجود بالفعل، موجود الآن. ليس عليك إلّا أن تغيّر فهمك حتى يظهر لك.

«حسنًا... لا بأس! أؤمن بأنني أمضي الوقت إلى جانب بركة السباحة مع رئيس الولايات المتحدة الأميركية. ثم ماذا؟ هل أتصل به؟ أم أذهب إلى البيت الأبيض في ملابس السباحة وقد وضعت منشفة حول عنقي؟». عندما تقوم بتلك القفزة وتؤمن بما لم تره بعد، فإن هذا لا يعني بالضرورة أنك صرت تعرف كيف تجعله يتحقّق. إذا كنت تعرف كيف تجعله يتحقّق، فمن المرجح أن تكون قد قمت بذلك بالفعل. الأمر هنا متعلّق بتغيير جذري في واقعك مما يعني أن طريقة فعل ذلك لا تزال خارج دائرة وعيك الحالي.

مهمتك ليست أن تعرف «كيف». إنها معرفة «ماذا» وأن تكون منفتحًا على اكتشاف «كيف» وتلقّيها.

يجب أن تظل أفكارك متجهة إلى هدفك. ويجب أن تفعل كل ما تعرف فعله حتى تجعل الأمر يحدث. اتخذ قرارك الثابت الذي لا يتزعزع بأنه سيحدث. وترقّب الفرصة.

كانت لدي عميلة ذهبت في رحلة إلى توسكانيا فرأت خلال إقامتها هناك بيتًا معروضًا للبيع. كانت في ذلك الوقت عاملة في أحد البارات، وكانت تكتب الشعر

أيضًا. لقد عانت كثيرًا حتى جمعت المال اللازم لشراء تذكرة تلك الرحلة إلى إيطاليا، فكيف لها أن تشتري فيلا في توسكانيا؟ لكنها استعلمت عن ذلك البيت... أعجبها المكان كثيرًا ووقعت في غرامه بكل معنى الكلمة. أدركت على الفور، في قلبها، أن ذلك البيت بيتها؛ لكنها كانت مدركة أيضًا أن حسابها المصرفي موشك على الانهيار. إلّا أنها طلبت من مالكي البيت الكف عن عرضه
في السوق لأنها ستجد طريقة لشرائه.

وهكذا، عادت إلى البلاد غير مصدقة نفسها. ظنّت أن جنونًا مطبقًا قد أصابها، لكنها تمسكت بفكرتها وبدأت تسأل الناس وتبحث عن أفكار. سرعان ما غمرها طوفان من التحذيرات من كل شخص تعرفه: هذه مسؤولية كبيرة، فضلًا عن تلك التعقيدات كلّها التي تحدث عندما تكونين في بلد آخر. ثم إنك لا تتكلّمين الإيطالية ولست مواطنة هناك؛ فهل تعرفين ولو شيئًا واحدًا عن قوانين ملكية البيوت في إيطاليا؟ وبالنظر إلى أنك لم تتمكني حتى من الذهاب إلى الطبيب لتنظيف أسنانك فكيف تخطّطين لشراء بيت بالتقسيط؟... وهكذا دواليك. لكنها تابعت بحثها لأنها «كانت مقتنعة بأنه «بيتها» على الرغم من كل ما يشير إلى عكس ذلك. كانت تلك حقيقتها.

وأخيرًا، طرح أحدهم عليها فكرة تأجير البيت مسبقًا لفترات زمنية محدّدة حتى تجمع المال اللازم لشرائه. من الممكن أن يدفع الناس ثمن إقامتهم هناك قبل سنة من موعد الحجز. ليس عليها إلّا أن تبيع من تلك الحجوزات قدرًا كافيًا لدفع ثمن البيت؛ وسوف يصير البيت لها! لكنها سمعت أن هذا الأمر غير قانوني فعادت إلى محاولاتها وجرّبت مليون طريقة أخرى قبل أن تكتشف أن تلك الخطة ليست مخالفة للقانون في واقع الأمر. ثم تمكّنت من تأمين عدد من المستأجرين واقترضت بعض المال... وحتى نختصر هذه القصة الطويلة التي شهدت تقلبات كثيرة، اشترت المرأة تلك الفيلا منذ سنين كثيرة، وهي تفكر الآن في شراء واحدة أخرى.

عليك أن تكون قادرًا على الإمساك بزمام أفكارك إذا أردت تغيير حياتك. وقد عبر ألبرت آينشتاين عن هذا الأمر ببراعة كبيرة عندما قال: «هذا العالم الذي خلقناه نتاج لتفكيرنا. ولا يمكن تغييره من غير أن نغيّر تفكيرنا أولًا».

في ما يلي بعض الطرق المجرَّبة الصحيحة لكي تجعل دماغك يرى من هو الممسك بعجلة القيادة:

١ - اطلب تُعطَ

اهدأ، وكن في المنطقة، ثم كن في تواصل مع منبع الطاقة. أزح الضجيج والثرثرة من دماغك واخلق حيزًا نظيفًا هادئًا حتى تتمكّن من إيصال أفكارك عما تريده إلى مادة التفكير العملاقة التي هي منبع الطاقة. اطلب ما تريده... ابعث برسالة واضحة لطيفة في ذلك الحيّز النظيف وابدأ عملية التجلي.

٢ - تصرّف «كما لو أن»

إذا كنت تريد شيئًا ما بقوة، حتى لو لم يكن لديك أي شيء، فعليك أن تؤمن بالأمر على أية حال حتى تعطي إشارة إلى أن من الممكن أن تحظى به. تظاهر بالأمر إلى أن تفلح في تحقيقه. افعل هذا رغمًا عن نفسك. تصرّف «كما لو أن». وإذا كانت لديك رغبة شديدة ثابتة في قضاء الوقت عند بركة السباحة مع رئيس الولايات المتحدة الأميركية، فعليك أن تفكّر في الأشياء التي يفكر فيها شخص يمضي الوقت عند بركة السباحة مع زعيم العالم الحر. اذهب واختر ملابس السباحة التي سترتديها. وفكر في ما ستتحدث عنه. جهّز صور رحلتك إلى غراند كانيون حتى تجعل الرئيس يراها. كن مستعدًا للحدث. قل لنفسك إنه سيحدث. تصرف كما لو أنه يحدث فعلًا. ضع نفسك في أماكن يمكن أن تلتقي فيها أشخاصًا يستطيعون جعله يحدث. وكن منفتحًا تمامًا على كل فرصة يمكن أن توصلك إلى هدفك. عش رؤيتك تلك، عشها في نومك وأكلك وتنفسك. قد تشعر كما لو أنك شخص مجنون، لكن هذا الشعور لن يظل موجودًا لديك عندما تلعب لعبة «ماركو بولو» مع الرئيس.

٣ - طوّر محيطك

إذا كنت طامحًا إلى أن يكون لديك نمط حياة أكثر رقيًا وأغنى إلهامًا من الحياة التي تعيشها الآن، فهذا يعني أنك تمارس تصورًا نشطًا لنمط الحياة المرغوب لديك. وسوف يكون من الصعب عليك كثيرًا أن تبقي تلك الأفكار قوية مهيمنة إذا كنت تعود إلى بيتك البائس كل يوم فتسمع في رأسك موسيقى بداية واحد من المسلسلات التلفزيونية السخيفة. لذلك، وعلى الرغم من أنك ستفكر في التغيير قبل حدوثه، وعلى الرغم من أنك ستتخيل التغيير قبل حدوثه، فإن عليك أن تقوم بما أنت قادر عليه لإدخال بعض التطوير على المكان الذي أنت فيه الآن. نظف البيت، وقم بطلائه. اجلب أثاثًا جديدًا أو أصلح الأثاث الذي لديك. تخلّص من الفوضى وسقط المتاع ودع الهواء يدخل البيت. علّق على الجدران لوحات فنية تثير الإلهام في نفسك. لن يقتصر أثر هذا على مساعدتك في المحافظة على مستوى تردّدك مرتفعًا،

بل سيرسل إلى الكون إشارة تقول إنك لا تضيع وقتك وإنك تفعل كل ما تستطيع فعله وإنك تنتظر تعليمات جديدة في ما يتعلق بـ«كيف».

٤ ـ علّق لوحًا لعرض رؤيتك

تفكر عقولنا باستخدام الصور. إذا قال لنا أحد ما: حصان يضع أحمر شفاه، فسوف يخلق عقلنا صورة لحصان يضع أحمر شفاه. عليك تغذية عقلك بصور للأشياء والتجارب التي تريد عيشها ـ بيت الأحلام ذو بركة السباحة الكبيرة في المكسيك، أو استلقاؤك على الشاطئ مع محبوب جذّاب مثير، أو التطوع لمساعدة الأطفال الصغار في تعلم القراءة في مكتبة الحي، أو أن تضحك ملء شدقيك وأنت محاط بأصدقائك الأعزاء. إن لصور هذه الأشياء كلها قوة هائلة لأن عقلك يبعث بتلك الصور إلى منبع الطاقة الذي يبدأ بدوره عملية تحقيقها. قم بقص صور لأماكن وأشخاص وأشياء وتجارب تريدها في حياتك، ثم ألصقها على لوح تعلّقه في مكان يسمح لك برؤيته طيلة اليوم. لقد رأيت أشخاصًا حققوا نتائج لا تصدق أبدًا باستخدام هذه الطريقة. لقد عرضوا على ألواحهم ما أرادوه تحديدًا، وصولًا إلى أدق التفاصيل: بيت أو قطعة أثاث أو مكان عمل. هذا أمر مسلٍّ مثير. وهو في غاية السهولة أيضًا. إنه يشبه قضاء يوم مخصص للمهارات اليدوية. جرّبه بنفسك... ولن تندم!

٥ ـ أحط نفسك بأشخاص يفكّرون مثلما تريد أن تفكر

عندما تمضي أوقاتك مع أشخاص شاكين أو متذمّرين أو متشائمين أو كئيبين أو خائفين، أو مع أشخاص يشعرون بأن الحياة تظلمهم دائمًا، فإن من الصعوبة بمكان أن يظل في رأسك متسع لأي تفكير إيجابي. ابتعد عن ذوي العقول الصغيرة والأفكار الصغيرة وابدأ قضاء الوقت بصحبة أشخاص يرون الاحتمالات التي لا حدود لها باعتبارها واقعًا. أحط نفسك بأشخاص يتصرّفون بناء على أفكارهم الكبيرة ويقومون بأفعال عملية لإدخال تغيير إيجابي على العالم... أشخاص لا يرون أن هنالك أي شيء خارج متناولهم.

عليك أن تقوم باختيار واعٍ حتى تفعل هذا. وإذا كنت لا تعرف أي شخص له عقل كبير حقًا، فاخرج وتعرّف على أصدقاء جدد. إذا توقّفت عند «لست أجد هنا أشخاصًا من هذا النوع»، فسوف تصير تلك هي الحقيقة، وسوف يؤدي ذلك إلى إلصاق تلك النبرة الشاكية الحزينة بكل محاولاتك للقيام بأشياء مختلفة في حياتك. طريقة فعلك شيئًا واحدًا هي طريقة فعلك كل شيء. اخرج وانطلق واعثر على

بعض الأشخاص الذين يجعلونك تشعر بأنك قادر على القفز عاليًا جدًا. كن واضحًا في ما يتعلّق بالأشخاص الذين تريد رؤيتهم، وابذل جهدًا ملموسًا حتى تقابلهم. اطلب من الكون أن يصلك بهم، وفكّر في الأماكن التي من المحتمل أن يقضوا أوقاتهم فيها أو في الأشياء التي من المحتمل أن يفعلونها، ثم أقحم نفسك في تلك الأماكن وفي تلك الأشياء. إن وجودك مع أشخاص متحمّسين من أصحاب الرؤى والإلهام، أشخاص يعيشون حقيقتهم، واحدة من أسرع الطرق لتغيير حياتك تغييرًا هائلًا.

٦ ـ أحبب نفسك

أحبب نفسك... إلّا إذا كانت لديك فكرة أفضل.

الفصل الثاني عشر: كن مقدامًا

في ذهن المبتدئ، توجد دائمًا احتمالات كثيرة. وأما في ذهن الخبير فالاحتمالات قليلة.

شونرين سوزوكي [١٥]

أعرفُ المقولة الشهيرة «الشباب يضيّع شبابه»؛ لكني أظن (من بعض النواحي على أية حال) أننا لا نعيش بكل معنى الكلمة إلّا خلال تلك المرحلة الممتدة من أواخر سنوات المراهقة حتى بداية العشرينات. وإذا وضعنا جانبًا كل ما في تلك المرحلة من حالات القلق والدراما (بل ربما أيضًا بعض المشكلات مع الشرطة)، فإننا نرى أن الإنسان في ذلك العمر يظل محتفظًا بشيء من القدرة الطفولية على الابتكار والإبداع «من غير سبب»... نعم، تظل هذه القدرة سليمة لديه. لكن الإنسان في ذلك العمر يمتلك أيضًا قدرة الشخص الناضج، المولودة حديثًا، على تحقيق أمور كبرى في حياته. تضاف إلى هذا حقيقة أننا نكون غير مثقلين بقائمة طويلة من حالات الفشل، ويكون حيًّا لدينا ذلك الانطباع بأن الموت ليس إلّا شيئًا يصيب أشخاصًا آخرين. عندما نكون شبابًا نقفز إلى حياتنا قفزًا بذلك التغاضي الأحمق، الرائع أيضًا، عن كل «ماذا لو». أعترف بأنني أتذكر فعل أشياء شديدة الخطورة لا تزال إلى اليوم ترغمني على إبقاء النور مضاء عندما أنام كلما فكّرت فيها: التسكّع في مناطق غامضة من المدينة مع أشخاص أكثر غموضًا، والسفر خلسة في القطارات من غير نقود، وتناول كمية من حبوب الهلوسة في ليلة واحدة يمكن أن تجعل قرية بأسرها في حالة ذهول عدة ساعات، والذهاب إلى الصحراء في رحلات على الأقدام من غير ماء ومن غير خريطة، لكن مع زجاجة من الكحول (فالمرح فوق كل شيء)، ومن غير أي تفكير في العواقب بأية حال من الأحوال.

لكني أتذكّر أيضًا كيف كنت أغوص في دروب الإبداع التي أحبّها (بذلك الإهمال المتهور نفسه، وبذلك التغاضي عن كل شيء) ونتيجة ذلك، كنت أحقق نتائج رائعة مبهرة بكل معنى الكلمة. وهذا ما يجعلني أجد من الغريب تمامًا سماع الناس يقولون «لو كنت في ذلك الوقت أعرف ما أعرفه الآن فأنا واثق من أنني ما كنت لأفعل ذلك». حسنًا، إن كنت ترى ذلك الرأي الغريب فالشكر للرب أنك لم تكن تعرف!

---

[١٥] راهب زن ياباني، كاتب، معلّم، ويطلّق عليه تحبّبًا اسم «الخيارة المُعوَجّة».

لو كنت تعرف لوجدناك جالسًا إلى جانب كومة من علب البيرة تتحسر على تفويت فرصة السير خلف أحلامك عندما كنت شابًا في أول العمر.

المشكلة هي أن كثيرًا من الناس، بعد أن يكبروا ويصيروا «أكثر حكمة»، يتخلّون عن العيش من أجل غاياتهم لقاء نسخ من الحياة «للكبار الناضجين» تتراوح بين «تمرير الوقت» والفشل التام. ونراهم مقتنعين بفكرة أن كون المرء مسؤولًا تعني ألا يعيش أي مرح، وأن استيقاظه في الصباح مسرورًا بحياته أمر يخص الشباب وحده... عندما نكبر، يصير علينا أن نتخلّى عن ذلك كله ونستقر ونصير أكثر «واقعية».

هذا شيء يدعو إلى التثاؤب!

لست أعني بهذا أن يكون المرء تافهًا غير مسؤول، أو أن يفعل الأشياء نفسها التي كان يفعلها عندما كان أكثر شبابًا. لكني أتحدّث عن ضرورة أن نعيش أحلامنا دائمًا، مهما تكن مرحلة العمر التي نمر بها، وذلك بدلًا من القبول بشيء أكثر تواضعًا لأننا لا نؤمن بأن غيره متوفر، أو بأنه مناسب لنا.

نحن لا نسكن هذه الأجساد إلّا زمنًا محدودًا، فلماذا لا نحتفي بهذه الرحلة بدلًا من اكتفائنا بأن نجلس وننتظر انتهاءها؟

لا نزال قادرين على الحلم، ولا تزال أحلامنا متاحة لنا. إلّا أنه لا بد لنا خلال سيرنا في الحياة من بذل قدر من الجهد الواعي حتى نتغلّب على ما قد يكون لدينا من أحلام مسبقة، إضافة إلى طرد ما بقي في رؤوسنا من مخاوف ناتجة عن تجارب سابقة، ثم المساهمة في تطوير قوتنا وصلابتنا. علينا أن نفعل هذا كيفما بدا لنا. وعلينا أن نركّز على ما هو إيجابي بدلًا من قائمة السلبيات التي جمعناها مع مرور الزمن. وعلينا أيضًا أن نحافظ على ذلك التركيز بصرف النظر عما يواجهنا. إن التواصل مع الطفل الذي في داخلنا من أفضل الطرق لفعل ذلك. أعرف كم يمكن أن يبدو هذا الكلام حماقة غير معقولة... لكن، أرجو أن تظل معي هنا.

على الرغم من أن من المحتمل كثيرًا أن تكون الأشياء التي تثير حماستك الآن مختلفة عن الأشياء التي كانت تثير حماستك في صغرك، فإنك لا تزال قادرًا على تعلم الكثير من مسارك في الحياة تلك الأيام. إذًا، عد بتفكيرك إلى الماضي: هل مرّ بك زمن أحسست فيه بأنك منسجم مع نفسك تمامًا؟ إنه الزمن الذي ابتكرت فيه أشياء وفعلت فيه أشياء لمجرّد أنك كنت مستمتعًا بذلك من غير أي قلق في ما يتعلّق بالنتائج؟ إنه الزمن الذي كنت لا تطيق فيه انتظار حلول الصباح حتى تنهض من

سريرك وتفعل ما تريد فعله. يمكن لهذا أن يعني أشياء كثيرة... عندما كنت طفلًا صغيرًا تركض هنا وهناك واضعًا عصابة على عينك متظاهرًا بأنك قرصان. وعندما كنت في سنتك الأخيرة في المدرسة الثانوية عندما انتخبك أصدقاؤك «مهرج الصف» لأنك استطعت، مرات كثيرة أن تشقَّ طريقك بمعسول الكلام بين الموظّفات الجالسات في غرفة المكتب لتصل إلى مكبّر الصوت وتذيع منه إعلانات غير صحيحة. وأيضًا عندما تعلمت في صيف ما أن تعزف الغيتار من غير أن تنظر إلى يديك. إنه الزمن الذي كنت فيه مستمتعًا بالحياة إلى أقصى حد (إذا كنت لا تزال قادرًا على ذلك الإحساس فحافظ عليه)... فما الذي يمكنك تعلّمه من تلك التجارب؟

في ما يتعلق بي، كان من بين أكثر أوقات حياتي إثارة وإحساسًا بوجود هدف تلك الفترة عندما كنت أغني وأعزف الغيتار في فرقة اسمها «كروتش». وأنا أستخدم هنا كلمات «أغني» و«أعزف الغيتار» و«فرقة» على نحو فضفاض تمامًا، لأننا لم نكن، في فرقة كروتش، مهتمين بأشياء من قبيل تعلّم العزف على آلاتنا الموسيقية أو التمرين أو أي شيء من تلك الأشياء السخيفة التي يقوم بها الموسيقيون. كنا مهتمين بأمور مختلفة من قبيل التحدّث عن فرقتنا بأصوات مرتفعة، والنظر إلى صورتنا المنعكسة على زجاج واجهات المتاجر ونحن نسير في الشارع وقد علّق كل منا غيتاره على ظهره.

كانت غيتارات كهربائية!

أنشأت فرقة كروتش مع زميلة لي في العمل اسمها باولا. كنا متشابهتين لأن باولا لم تحمل غيتارًا في حياتها قط مثلما لم أحمل غيتارًا؛ ولأنها لم تكن قادرة على قبول جانبها الأنثوي، مثلما كنت أنا. كنا فتاتين معتزّتين بقدرات تجهيزاتنا الصوتية، وبالمصافحة القوية، وبقدرتنا على التفوّق على أي كان في الشرب.

كانت هذه الطبيعة عندي آتية من السنوات التي أمضيتها في المدرسة الثانوية منتظرة نضجي الجنسي الذي تأخّر كثيرًا رغم أنني كنت أطول قامة من الجميع، بما في ذلك الأولاد الذين كانوا في مدرستي. لم يطلب أحد منهم مرافقتي في نزهة، لكنني كنت قادرة على جعلهم يضحكون وعلى إلحاق الهزيمة بهم في لعبة كرة السلة... بدلًا من الإحساس بالفشل في إغرائهم، صرت «واحدًا» منهم!

وأما مشكلة باولا فقد كانت أكثر سوءًا. كان لديها ذلك النوع من الغضب الذي نجده عند النساء شديدات الذكاء اللواتي تصير لهن أجساد شديدة الجمال والإثارة منذ سن

الثالثة عشرة، ويكن مضطرات إلى الترعرع في البيئة الذكورية في الولايات الجنوبية. خلال الأشهر الأولى من حياة فرقتنا، تخلّت باولا عن شعرها المتموّج الأسود الطويل واستبدلت به شعرًا مشعّثًا أحمر اللون، وغطت ذراعيها وظهرها بوشوم على شكل تنانين وألسنة لهب.

قرّرنا أنها (باعتبارها الفتاة القوية بيننا) ستعزف على الغيتار الجهير في حين أتولى الغيتار العادي (أنا الفتاة التوّاقة إلى شد انتباه أحد ما)، في حين يعزف ستيفان، أخي الصغير الطيّع، على الدرامز. وعدته قائلة وأنا أحاول إدخال مقبس غيتاري الكهربائي في فتحة خاطئة في مضخم الصوت: «ستعزف معنا إلى أن نجد شخصًا يحلّ محلك». كان ستيفان يعزف الدرامز منذ سن الخامسة؛ وهو من ذلك النوع من الإخوة الصغار الذين تحلم بهم كل أخت كبرى متسلّطة: موهوب، متحمّس دائمًا، إلى جانب تحمله الكبير للألم.

لكن المأساة الكبيرة في فرقة كروتش، المأساة الكامنة تحت تكشيراتنا وصخبنا، هي أننا كنا فتاتين حلوتين تتمنى كل منهما أن يكون لها صديق. إلّا أننا كنا نظن أن لدينا مشكلات... مشكلات قررنا أن الطريقة المثلى للتعامل معها هي أن نكون ثملتين على خشبة المسرح، بل عاريتين أحيانًا. كان انعدام وجود من يتودّد إلينا يحيّرنا كثيرًا فاخترنا التعبير عن خيبتنا من خلال كتابة وتأدية أغنيات بذيئة ومن خلال الصراخ في المايكروفون، بين أغنية وأخرى، بأشياء جعلت واحدًا من الحضور يندفع إلينا رافعًا كرسيًا فوق رأسه. كان يعتزم ضربنا به!

لكننا حققنا بعض الأشياء... حققناها رغمًا عن أنفسنا. ففي أقل من سنة واحدة، كتبنا وأنتجنا وأخرجنا وأدينا أدوار بطولة في فيلم عن صناعة التسجيلات الموسيقية؛ وكتبنا وأخرجنا وأدينا دوري البطولة في مقطع فيديو موسيقي أذاعه التلفزيون الوطني؛ وسجّلنا أغنية حصلنا على عقد لها مع شركة كولومبيا ريكوردز... بل تعلمنا شيئًا من العزف أيضًا. فعلنا ذلك على الرغم من عملنا موظّفتين بدوام كامل في الشركة التي كنا نعمل لديها. وعلى الرغم من عدم امتلاكنا أي فكرة عما كنا نفعله فقد كان ذلك أمرًا ممتعًا حقًّا.

ما من شيء يصعب إيقاف اندفاعه أكثر من الشخص الذي لا يعبأ بأي شيء.

إذا كنت قد عرفت في حياتك معنى أن تحقّق نفسك، وإذا كنت تجد الآن صعوبة في العثور على طريقك، فعليك أن تفكر في موقفك وسلوكك وفي الأولويات التي

كانت لديك عندما كنت منفتحًا تمامًا على الحياة؛ ثم استخدم ذلك لمساعدتك في الحصول على الوضوح وقوة الدفع اللذين أنت في حاجة إليهما.

في ما يلي بعض الأفكار الحكيمة التي جنيتها من تجربتي أيام فرقة كروتش ولا أزال أجدها مفيدة:

١ ـ انظر إلى ما يمكنك الحصول عليه

الحياة مضحكة! إنها مضحكة إلى حد كبير... ليست لدينا أية فكرة حتى عمّاَ نفعله هنا على هذا الكوكب الذي يدور حول نفسه وسط النظام الشمسي. ونحن لا نعرف أي شيء على الإطلاق عمّاَ هو موجود في بقية الكون. من السخف حقًّا أن نعتبر أي شيء مسألة كبيرة جدًا. ومن الأكثر منطقية بكثير أن نسير مع الحياة بذهنية «لِمَ لا؟»، بدلًا من التجهّم والعبوس. كان من بين أفضل الأشياء التي فعلتها في حياتي كلها اتخاذي عبارة «لا أريد إلّا أن أرى ما يمكنني الحصول عليه» شعارًا لي. إنه شعار يرفع الضغط عني ويجعل حياتي صادحة بالموسيقى ويذكّرني بأن العيش ليست إلّا لعبة نلعبها.

صحيح أن لدينا مسؤوليات أكبر وضغوط أشد باعتبارنا أشخاصًا بالغين... لكن، ماذا بكم يا ناس؟... أؤكّد لكم أن هنالك ما لا يعد ولا يحصى من الأشخاص الذين لديهم أسباب للشكوى أكثر منكم بكثير، لكنهم ناجحون تمامًا لأنهم قرّروا أن يتحرّكوا من أجل الحياة بدلًا من الجلوس عاجزين محاطين بأعذار لا تنتهي. فلتكن لديك نظرة جديدة إلى ما تفعله وحاول هذا: لا أريد إلّا رؤية إن كنت أستطيع بدء شركتي الجديدة الناجحة؛ لا أريد إلّا رؤية إن كنت أستطيع التخلّص من ديوني وجني مئة ألف دولار إضافية هذا العام؛ لا أريد إلّا رؤية إن كنت أستطيع إنقاص وزني بضع عشرات من الكيلوغرامات؛ لا أريد إلّا رؤية إن كنت أستطيع بيع واحدة من لوحاتي بخمسين ألف دولار؛ لا أريد إلّا رؤية إن كنت أستطيع العثور على رفيقة روحي.

تخلّص من الضغط، وعد إلى نفسك. عد إلى المغامرة!

٢ ـ لا تلق بالًا إلى الوقت

هل حدث لك أن كنت تفعل شيئًا ما ثم أدركت فجأة أن ساعات كثيرة قد انقضت من غير أن تلاحظ ذلك. كيف كان أثر ذلك عليك؟ وكم مرة يحدث لك هذا في اليوم الواحد؟ عندما تكون غارقًا تمامًا في ما تفعله بحيث تفقد كل إحساس بالوقت، فإنك

تكون قد دخلت «الدوامة»، «الكون». لديك رغبة في أن تظل هناك أطول وقت ممكن! إذًا، انظر إلى حياتك واكتشف كيف يمكنك أن تجعل ذلك يحدث فعلًا.

حدد أول الأمر تلك الأشياء التي تجعلك تستغرق تمامًا، في عملك وفي حياتك الخاصة. ثم ابحث عن طريقة تسمح لك بأن تفعل المزيد من تلك الأشياء وبأن تمضي فيها مزيدًا من الوقت. وظّف شخصًا ما (لا تبحث عن أعذار لعدم فعل ذلك) وكلفه بالمهمات التي تكره القيام بها. شارك شخصًا ماهرًا في فعل الأشياء التي لا تحسن فعلها، شخصًا يستمتع بفعل تلك الأشياء، وذلك حتى تتمكّن من تحرير نفسك لفعل المزيد مما تريد فعله حقًا. وإذا رأيت أنك في حاجة إلى فعل ذلك، قم بتغييرات كبيرة في عملك وفي حياتك الخاصة بحيث يشتمل كل منهما على إتاحة مزيد من الوقت المخصص لفعل ما تحب فعله. فكّر في ذلك، وابحث عنه. لا تسلّم حياتك لظروفك ولا تتركها تتحكّم بها كما تشاء مثلما يفعل الأغبياء. أنت قادر على توجيه حياتك في أية وجهة تريدها. إذًا، أمسك بها من رقبتها واجعل فعل الأشياء التي تحبّها أولوية لديك.

٣ ـ حافظ على المبتدئ في داخلك

من بين أفضل الأشياء في ما يتعلق بتأسيس فرقة موسيقية عندما لا تكون لديك فكرة عن العزف هو ألا تبالي بأن يكون أداؤك سيئًا لأنك تعرف بالفعل أنه أداء سيئ. لكنك تصير شخصًا جادًا بعد أن تتعلّم العزف، وتصير شديد القسوة والانتقاد تجاه نفسك، ولا تسمح لنفسك بالمرح مثلما كنت تفعل من قبل. الأمر الذكي الذي تستطيع فعله هو أن تسمح للـ«المبتدئ» بالعيش إلى جانب الـ«خبير» بدلًا من التظاهر بأنك لا تعرف ذلك المبتدئ عندما يجلس في الكافيتريا معك ومع أصدقائك الجذّابين الأكثر خبرة. قد يكون ذلك المبتدئ غرًّا أحمق، لكنه يعرف كيف يحتفل وكيف يمضي أوقاتًا ممتعة. وإذا لم تعد تسمح له باللعب معك فإنك تخاطر بأن الأمر يسوء حقًّا. هذا يعني أن تطور مهاراتك، وأن تتعامل مع ما تفعله تعاملًا جديًا، وأن تتعلّم ما أنت في حاجة إلى تعلّمه، وأن تستثمر في نفسك، وأن تتمرّن كثيرًا، وأن تسقط، وأن تنهض، وأن تتابع السير، وأن تصير جيدًا جدًا في ما تفعله. لكن... لا تُضع على نفسك متعة تلك العملية كلّها. فما هو معنى فعل ذلك إن لم تكن مستمتعًا به؟ الشيء الوحيد الذي يتعيّن عليك فعله هو أن تقوم بأفضل ما يمكنك القيام به. وبعد أن تفعل ذلك، يكون الشيء الوحيد الذي له أهمية هو أن تستمتع بما تفعله.

٤ ـ أحبب نفسك

أحبب نفسك، وسوف تصدح أغاني عصافير السعادة الزرقاء من حولك دائمًا.

الفصل الثالث عشر: أعطِ، واقبل العطاء

من الأشياء الجميلة في هذه الحياة أن ما من أحد يستطيع أن يحاول صادقًا مساعدة شخص آخر من غير أن يساعد نفسه أيضًا.

رالف والدو إيمرسون [١٦]

كنت ذات يوم مسافرة بالسيارة مع أفراد عائلتي فتوقّفنا عند أحد المتاجر على الطريق وقلت لابنة أخي ذات السنوات الخمس أن تشتري لنفسها شيئًا ما. أتت الصغيرة إلى صندوق المحاسبة في المتجر حاملة ست علب من Tic Tac بنكهة البرتقال. كانت طفلة ساحرة فلم أستطع القول لها إن عليها أن تأخذ علبة واحدة وتعيد العلب الباقية.

وهكذا عدنا إلى السيارة حيث سألتها إن كنت أستطيع أخذ واحدة من تلك العلب، قاصدة أن أعلّم تلك الجشعة الصغيرة شيئًا عن وجوب المشاركة.

قالت لي: «بالطبع». ثم ناولتني العلبة. وبعد ذلك سألت بصوتها المزقزق الصغير إن كان أخي وأمي يريدان؛ ثم أعطت كلًا منهما علبة. وضعت ابنة أخي العلب الثلاث الباقية على المقعد إلى جانبها، واحدة فوق أخرى. وقالت: «وعندما نصل إلى البيت، سأعطي هذه لأخي، وهذه لأختي، وهذه لأمي». بهذا، لم تترك لنفسها شيئًا. وكان سرورها بتوزيع تلك العلب أكثر من السرور الذي ظهر عليها عندما قلت لها إن في وسعها أن تشتري ما تشاء.

ألقيت نظرة سريعة حائرة في اتجاه أخي ستيفان، والدها، فأجابني بكلمة واحدة: «حمقاء».

عندما كنا في سنها، أنا وأخي، كان الواحد منا لا يحب شيئًا أكثر من سماع صراخ الألم الصادر عن الآخر. كان يأخذ فئراني الصغيرة إلى باحة البيت الخلفية ويطلقها هناك. وكنت أسرق حلوى الهالوين التي يجمعها، فآكلها قطعة بعد قطعة وأنا جالسة على صدره؛ أما هو فيزعق من تحتي. فمن هذه المخلوقة القديسة الجالسة في المقعد الخلفي؟ ومن أين تعلمت هذا؟

لقد كانت ابنة أخي مدركة بوضوح تام أن العطاء واحدة من أعظم المتع في الحياة. وهي أيضًا واحدة من أقوى المبادرات تجاه الآخرين وأكثرها خلاصًا من الخوف.

---

[١٦] شاعر أميركي، كاتب مقالات، صاحب رؤية، محب للعطاء

عندما تكون لدينا ثقة بأننا نعيش في كون ثريٍّ وافر ونسمح لأنفسنا بأن نعطي من غير تردّد، فإننا نرفع تردداتنا ونقوي إيماننا ونحس شعورًا رائعًا، ونضع أنفسنا في مجرى الكون، في الموضع الملائم لأن نُعطى الكثير في المقابل.

وأما عندما نكون خائفين، فإننا نتمسّك بما لدينا، لأننا غير واثقين من أن هنالك المزيد. ونحن نصد الطاقة عنا ونخاف المشاركة، وينصبّ تركيزنا كله على الشيء الذي نريد تجنّبه، ألا وهو القلة... بل إننا نخلق المزيد من تلك القلة أيضًا.

نحن نعيش في كون من الإعطاء والتلقي، الشهيق والزفير، الموت والحياة، البؤس والروعة. يعتمد كل جانب على الآخر، ويكون كل جانب منسوبًا إلى الآخر. لكل فعل رد فعل مقابل يساويه في القوة ويعاكسه في الاتجاه... هذا يعني أنك كلما أعطيت أكثر كلما تلقيت أكثر. والعكس بالعكس.

لعلك تقول في نفسك الآن: هذا غير صحيح أبدًا. أعرف بعض الأوغاد الذين لا يفعلون شيئًا إلّا الأخذ ولا يعطون شيئًا لأي شخص أبدًا! إلّا أن للتلقي طاقة مختلفة عن الأخذ الأناني، تمامًا مثلما تكون لإغراق الآخر بعطايا ثقيلة الظلّ طاقة مختلفة عن طاقة الإعطاء. إن الإغراق والأخذ الأناني قائمان على الخوف وعلى الشعور بالحاجة؛ وأما الإعطاء والتلقّي فهما مفعمان بالشكر والعرفان... إنهما استسلام لمجرى الكون.

أعرف امرأة كانت مصابة بمرض اسمه «التصلب المتعدد» [١٧]، وقد قال لها أحد المشرفين على معالجتها إن عليها إن تتخلّى طواعية عن تسعة وعشرين شيئًا خلال تسعة وعشرين يومًا، وإن ذلك سيكون جزءًا من عملية معالجتها. تجاهلت المرأة تلك النصيحة بعض الوقت، إلّا أن حالتها تدهورت فقررت آخر الأمر أن تجرب ما قاله لها ذلك المعالج. كان أول شيء فعلته هو أن اتصلت بصديقة مريضة لتطمئن على حالها. ثم راحت تعطي شيئًا ما في كل يوم؛ وسرعان ما وجدت نفسها أكثر فرحًا وأملًا. ومع حلول اليوم الرابع عشر، صارت حالتها الجسدية أحسن بكثير من ذي قبل، وبدأ عملها يتحسّن أيضًا. وما كان منها إلّا أن أنشأت مدوّنة على الإنترنت بدأت من خلالها حركة صار لها آلاف المشاركين الذين راحوا يمارسون

---

[١٧] التصلّب المتعدّد (أو التصلّب اللويحي): مرض عصبي ينتج عن تلف بعض أجزاء الغشاء المغلف للدماغ والحبل الشوكي. يعتبر التصلّب المتعدّد نوعًا شائعًا من أنواع أمراض المناعة الذاتية.

الإعطاء كل يوم. وفي النهاية، قادتها تلك المدونة على الإنترنت إلى تأليف كتاب اسمه «تسع وعشرون أعطية» لم يلبث أن ظهر ضمن قائمة نيويورك تايمز للكتب الأكثر مبيعًا.

إذا أردت اجتذاب الأشياء الحسنة والمشاعر الحسنة إلى حياتك، فعليك أن تبث ذلك إلى كل من حولك. وإليك بعض الطرق الجيّدة لكي تصير ضمن مجرى الإعطاء والتلقّي:

١ ـ إن كنت لم تفعل هذا بعد، فاختر «قضية» أو اثنتين تجد أن لهما معنّى حقيقيًّا بالنسبة إليك، وقدم لهما تبرعًا كل شهر. قدم ما أنت قادر على تقديمه من وقت أو مال أو غير ذلك، واستمر في التقديم حتى يصير عادة لديك، أي حتى يصير جزءًا من طبيعتك. إن لما تقدمه أهمية حقيقية، مهما يكن قليلًا.

٢ ـ تخلّ عن واحد من الأشياء المفضلة عندك وقدّمه إلى شخص تعرف أنه سيحبه. وإذا استطعت، افعل ذلك من غير أن يعرف ذلك الشخص مصدر الهدية.

٣ ـ زد مقدار البقشيش الذي تدفعه عادة، في المقهى أو في المطعم. زده دولارًا واحدًا... أو عشرة دولارات.

٤ ـ إذا كان هنالك شخص لئيم، فلا تهبط إلى مستواه ولا تجبه بلؤم مثل لؤمه. ارفع مستواه من خلال إعطائه الحب.

٥ ـ ابتسم، وامتدح، وارفع معنويات الآخرين قدر ما تستطيع.

٦ ـ قل نعم عندما تأتيك دعوات لا تستجيب لها عادة لأنك تظن أن أصحابها يقدمونها من باب المجاملة، لكنك لا تريد إحراجهم. اقبل دعواتهم، وامنحهم فرصة أن يقدّموا إليك شيئًا.

٧ ـ قف واترك جسدك يستمتع بذلك الشعور العظيم الرائع عندما تعطي وعندما تتلقّى. ارفع مستوى تردّدك واقبل بأن يدخل حياتك مزيد من الأشياء الجيدة.

٨ ـ أحبب نفسك. أحبب نفسك، ولسوف يكون هذا مفيدًا للجميع.

الفصل الرابع عشر: العرفان، عقار سحري

يدخلك بوابة الروعة

يختفي الخوف عندما تشعر بالعرفان؛ ويظهر الثراء والوفرة.

أنثوني روبنز [١٨]

عندما كنت طفلة صغيرة، كان أبي وأمي يطلبان مني ومن شقيقتي وشقيقيَّ الاثنين أن نرد على الهاتف بطريقة شديدة الرسمية... «أنا جينيفر سينسيرو»... كما لو أننا نقوم فجأة بدور موظفي استقبال في غمرة مشاجراتنا وشقاواتنا الكثيرة. وكان أصدقاء أهلنا يعبّرون، على الناحية الأخرى من الخط، عن إعجابهم الشديد بتهذيب أبناء عائلة سينسيرو. لم يكن في الأمر كلّه ما يثير انتباهي باعتباره شيئًا خاصًّا. استمر ذلك إلى أن أجريت مكالمتي الهاتفية الأولى في حياتي فاتصلت بإحدى صديقاتي. عندما سمعت إجابتها شددت على سماعة الهاتف بقبضة يدي واتسعت عيناي عجبًا واستغرابًا. قلت لها: «كيف تقولين مرحبًا؟ هل يعرف أبوك وأمك بهذا؟». كان ذلك بالنسبة إليَّ شيئًا غير وارد إطلاقًا... كأن كلمة مرحبًا واحدة من تلك الشتائم الفاحشة، أو كأنها شيء يشبه أن أجلس فأشرب كأس ويسكي مع أبي. سرعان ما تحوّل عجبي إلى ذعر واستنكار عندما أدركت أن تلك الصديقة «الضالّة» لم تكن وحدها من يرد على الهاتف بتلك الطريقة العادية التي لا تلقي إلى الشكليات بالًا! اكتشفت أن الجميع يفعل ذلك؛ واكتشفت أن أبي وأمي كانا كمن... يسخر منا. لكن اعتراضاتنا لقيت نمط الإجابة المعتاد نفسه، «عندما يصير لديكم هاتف تدفعون فاتورته بأنفسكم، فبوسعكم أن تجيبوا بالطريقة التي تعجبكم». وهكذا مرت السنين وتضاءل انزعاجنا شيئًا فشيئًا نتيجة الاعتياد.

لست أذكر متى بدأ العصيان على وجه التحديد؛ لكننا بدأنا كلنا آخر الأمر نجيب على الهاتف مثلما تفعل بقية الكائنات البشرية الطبيعية. سأفترض أن ذلك حدث بعد وقت قصير من طلاقهما عندما صارت أمي تتولّى معظم أمورنا وصارت هي من يأتي إلى المدرسة، فديسَت قواعد التحدّث على الهاتف في غمرة مزاج أمي الصعب في تلك الفترة.

إلّا أن مطالبتنا بأن نكون مهذّبين، بشكل عام، ظلت على حالها من غير تبديل. وهذا ما جعلنا نبقى «أطفال عائلة سينسيرو المهذّبين» مهما غضبنا ومهما فقدنا

---

[١٨] مؤلف، خطيب، يعرف كيف يخلق الحافز لدى الناس وكيف يغيّر حياتهم.

أعصابنا: «هل يمكنني مساعدتك أيها الشرطي؟ شكرًا أيها الشرطي. نعم يا سيدي، إن هذه الماريجوانا لي». لم يكن الأمر مقتصرًا على أن كلمات من قبيل «من فضلك» و«شكرًا لك» صارت مزروعة في وعينا مثلما كانت مزروعة وصفة إعداد صلصة الطماطم الإيطالية التي يحبها أبي، أو فكرة أن قتل الناس شيء سيئ... إلّا أن كوننا مهذبين كان يبدو لنا دائمًا كأنه شيئٌ يأتي من غير تفكير. وبمعزل عن حقيقة أن التهذيب شيء يجعلك تشعر بأنك شخص جيّد، فإن الناس عادة ما يفعلون ما تطلبه منهم إذا كنت لطيفًا. أما إذا لم تكن لطيفًا، فلن يفعلوا ما تطلبه! أليس هذا واضحًا؟ هذا ما يجعل من المحيّر لي تمامًا أن أرى شخصًا ظلّ فظًا قليل التهذيب بعد تجاوز السنة الخامسة من العمر؛ وخاصّة أولئك الناس الذين يمتنعون عن التلفظ بكلمات الشكر عندما يفعل شخص ما شيئًا جيدًا، سواء إن كنت أنا من فعل ذلك الشيء، أو شخصًا آخر، أو الكون عامة.

لا أعرف كيف يكون إحساسك في هذه الحالات، لكني أشعر بأنني أتلقّى إهانة عندما يمتنع أحد ما عن شكري بعد أن أساعده... يكون إحساسي كما لو أنني أرى شخصًا خرج أمامي عاريًا. إن الكون يشعر ذلك بالطريقة نفسها.

إنك تفصل نفسك وتحرمها من تلقّي الروعة عندما لا تكون في حالة امتنان وعرفان.

إلّا أن هذا الإحساس بالشكر والامتنان يتجاوز كثيرًا أن يكون المرء مهذبًا. التهذيب نوع من التقاليد، أما العرفان فهو حالة من حالات الكينونة. يمكن لأي شخص أن يحافظ على التهذيب الشكلي، سواء أكان يحس ذلك أو لم يكن. وأما أن تكون حقًّا في حالة عرفان وامتنان، فهذا يعني أنك مدرك بوجود عجائب ومعجزات كثيرة في حياتك؛ وهو يعني أيضًا أنك تقدر ذلك كل تقدير.

فكر كيف يكون الأمر عندما تقدّم شكرك الصادق لشخص فعل شيئًا طيبًا من أجلك. يكون شعورك رائعًا لأنك تتلقى ما تتلقاه ولأنك ترد عليه بالشكر. ويكون شعور الشخص الآخر رائعًا لأنه قدم إليك ما قدمه ولأنك تقدّر تلك التقدمة. هذا ما يجعل إحساسك رائعًا من جديد. وهذا ما يجعل إحساسه رائعًا من جديد... يمكنكما قضاء بقية الحياة في تبادل الشكر جيئة وذهابًا! وبما أن كونك في حالة الامتنان والعرفان هذه يمنحك إحساسًا طيبًا، فإنه يضعك على مستوى تردّد شديد الارتفاع ويجعلك متصلًا بمنبع الطاقة مما يؤدي بدوره إلى جعلك في حالة أكثر امتلاء وإشباعًا وقوة، فتكتشف في حياتك مزيدًا من التجارب والأشياء التي تمنحك ذلك الشعور الطيّب الرائع مرة بعد مرة.

وعلى نحو معاكس تمامًا، يصير مستوى تردّدك منخفضاً عندما تُظهر خيبة الأمل أو الغضب أو الإحساس بالذنب أو التجاهل بدلًا من أن تكون شاكرًا ممتنًا. وعند ذلك تصير أقل اتصالًا بمنبع الطاقة وتصير في حالة أدنى من القدرة على اكتشاف التجارب والأحاسيس الجيدة في حياتك.

هذا كله جميل جدًّا؛ إلّا أننا وصلنا الآن إلى حيث يصير الأمر رائعًا حقًّا. هنالك طرق كثيرة لأن يكون شعورك طيبًا ولأن ترفع مستوى تردّدك وتصير أكثر اقترابًا من منبع الطاقة. وأما مع العرفان، فإنك تبث طاقة إيجابية في حقيقة الأمر، وذلك من خلال توجيه الشكر الذي يجعل الطاقة الإيجابية تنعكس عائدة إليك.. لكل فعل رد فعل يساويه ويعاكسه في الاتجاه، هذا ما يجعل عملية الكشف عمّاً هو جميل ورائع أكثر قوة من ذي قبل.

هذا شيء شبيه بالفارق بين رؤيتك شخصًا ينفجر ضاحكًا ورؤية شخص آخر ينفجر ضاحكًا بسبب نكتة سمعها منك. عادة ما يجعلك الشخص الأول تحس شعورًا طيبًا وتضحك ضحكًا شديدًا مثل ضحكه، وهذا ما يؤدّي إلى رفع مستوى تردّدك. أما في الحالة الثانية، فإن الأمر لا يقتصر على ملاقاة ذلك الشخص على مستوى تردّد مرتفع، بل إنك تتبادل الطاقة معه على مستوى تردّد مرتفع أيضًا. يبدو الأمر كأنه طريقة شكر لك على قول ذلك الشيء المضحك، وهو يمنحك إحساسًا بحيوية شديدة ويجعلك تحس بأنك أكثر اتصالًا.

توضح ذلك جملة وردت في كتاب (علم الاغتناء) لوالاس واتلز: «لا يمكنك ممارسة قدر كبير من القوة من غير عرفان؛ وذلك لأن العرفان هو ما يجعلك متّصلًا بالمكان الذي تنبع منه تلك القوة».

من الناحية العملية، أنت عديم الحول من غير العرفان... إن فكرتك شديدة الأهمية يا سيد واتلز! عندما تقوم بإصدار طاقة العرفان هذه على نحو نشط، فإنك تتلقّى مقابلها طاقة تجعلك أكثر قربًا من منبع الطاقة وترفع مستوى تردّدك أعلى فأعلى مع كل تبادل إلى أن تصل إلى فهم عميق لحقيقة أنك مصنوع من المادة نفسها، مادة منبع الطاقة، وأنك عبرت (على نحو واعٍ أو على نحو غير واعٍ) عن حقيقة نفسك انطلاقًا من لا شيء، وانطلاقًا من كل شيء. إن العرفان يحقّق صلة بينك وبين حقيقة أنك لا تمتلك طاقة للكشف عما تريده فحسب، بل إنك أنت هو الطاقة نفسها، وهذا يعني في جوهر الأمر أنك تكون شاكرًا ممتنًّا لنفسك عندما تكون شاكرًا ممتنًّا لمنبع الطاقة. يعيدنا هذا إلى أقوى الأشياء على الإطلاق: حب الذات!... هل رأيت!

كلّما بقيت في حالة العرفان على نحو أكثر اتساقًا، وكلما بقيت مركّزًا على ما هو جيّد، كلما ازددت اتصالًا بمنبع الطاقة، وكلما صرت قادرًا على جعل غير المرئي ظاهرًا في واقعك بسرعة ويسر.

هذه هي قوة العرفان الكلّية الشاملة. لكن مهلًا، فهنالك المزيد! إن العرفان يقوّي إيمانك أيضًا.

الإيمان هو أن تكون لديك جرأة الاعتقاد بما هو غير مرئي.

الإيمان هو «العضلة» التي تستخدمها عندما تقرّر الخروج من «منطقة الراحة» وتحويل حياتك إلى شيء لا يمكنك إدراكه وأنت في واقعك الحالي. يقتل إيمانك خوفك من المجهول. ويسمح لك بالإقدام على تحمّل المخاطر. الإيمان شيء من قبيل «اقفز، وسوف تظهر لك شبكة الأمان التي ستتلقاك».

الإيمان رفيقك الأفضل عندما يستبدّ بك الذعر.

عندما تكون منسجمًا ضمن حالة العرفان مدركًا تلك الروعة الموجودة بالفعل، فإن هذا يجعل من الأسهل لك أن تعتقد بوجود مزيد من الروعة في المكان الذي أتت منه الروعة التي تراها الآن. وهو يجعلك أيضًا تحس بأن تلك الروعة التي لم تظهر بعد متاحة لك وأنها ستظهر. لقد تلقّيت الروعة من قبل؛ وهذا يعني بالطبع أنك قادر على تلقّيها من جديد. هكذا يقوّي العرفان الإيمان. كما أن امتلاكك إيمانًا قويًّا مفتاح كبير الأهمية إلى تغيير حياتك.

هذا ما يجعلني أصل إلى النقطة النهائية التي هي أكثر النقاط أهمية في ما يتعلّق بالعرفان: إذا رغبت في أن تكون شخصًا متميزًا حقًّا في ميدان الكشف، فعليك أن تصل إلى نقطة تمتلك عندها كلًا من الإيمان الذي لا يتزعزع والعرفان الذي لا ينقطع تجاه ما أنت راغب فيه. إنها النقطة التي يحدث عندها السحر الحقيقي لأن مزج الإيمان بالعرفان هو المستوى الأعلى للكشف.

يتطلّب هذا قدرًا كبيرًا من الإتقان لأنه ليس منطويًا فحسب عن الاعتقاد بما لم يتجل بعد (أي توفّر الإيمان)، بل هو يتضمّن أيضًا أن يكون المرء شاكرًا ممتنًا له على الرغم من عدم ظهوره بعد.

بكلمات أخرى، عليك أن تكون ممتنًا لأصدقائك المتخيلين ولحياتك المتخيلة.

أعرف أن هذا قد يبدو سخيفًا، لكني واثقة من أنك تفعله، عن وعي أو غير وعي، مرات غير قليلة في حياتك. وهذا مثال بسيط استقيته من حياتي. إنه مثال متعلّق بالعثور على مكان لإيقاف السيارة. إنني أحصل على أماكن ممتازة للوقوف منذ

زمن لا أستطيع تذكره. يظهر لي مكان للوقوف حيثما ذهبت. لا يهمني أن أوقف سيارتي أمام منزل البابا نفسه ليلة عيد الفصح... وإذا كنت غير راغب في السير على قدميك فإنك ستحب أن تأتي معي.

أتعامل دائمًا بالطريقة نفسها مع البحث عن مكان لوقوف السيارة... إنه يقين مرتاح عارف أن المسألة محلولة. إن مكان الوقوف الممتاز لي أنا. إنه موجود بالفعل، وأنا سعيدة ممتنة لوجوده. أنا مقتنعة بهذا حقًا. ويحدث دائمًا أن أرى أحدًا يجلس في سيارته وينطلق بها فآخذ مكانه. لكني أكون فرحة كلما حدث ذلك، على الرغم من أنه يحدث معي دائمًا. لا أعتبره أمرًا مفروغًا منه، بل إنني «آلة للعرفان» قبل مغامرة إيقاف السيارة، وخلالها، وبعد أن أحصل على مكان وقوف ممتاز.

أن تكون شاكرًا ممتنًا لما لم يتجل لك بعد، ليس إلّا إخبارًا للكون بأنك على يقين من أن ما تريده موجود بالفعل. وهذا ما يضعك على سوية التردّد الصحيحة للتواصل مع الكون.

إذا كنت راغبًا في إحداث تغيير جذري في حياتك، فعليك أن تقوّي إيمانك بأننا نعيش في كون غني كريم، وذلك بكونك شاكرًا ممتنًّا لكل ما تبدّى لك ولكل الخير الذي سيأتيك. كن ممتنًا بأن لديك القوة التي تمكّنك من إظهار أي واقع ترغب فيه، ثم على القفز في الفراغ حتى تحصل عليه.

تخل عن الدراما القائلة إنك غير قادر على الحصول على ما أنت راغب فيه؛ وليكن لديك دائمًا أمل، وليكن لديك امتنان للمعجزات التي ستظهر في حياتك فيصير وجودها فيها شيئًا عاديًا.

هذه بعض الأساليب التي يمكنك ممارستها بنفسك:

١ - هذا أمر حسن لأنه...

كلما حدث لك أمر رائع أو عادي أو سيئ أو مزعج، حاول أن تقابله بالعبارة التالية: «هذا أمر حسن لأنه...». أكمل الجملة بنفسك. عندما يصير فعل ذلك أمرًا معتادًا لديك، فسوف ترى كم من الأسهل أن تكون شاكرًا تجاه أشياء أكثر بكثير مما كنت تتوقّعه.

«كان أمرًا حسنًا أن تنفجر عجلة سيارتي في طريقي إلى البيت عائدًا بأطفالي من مدرستهم. لقد جعلتهم يرون كيفية التعامل مع موقف غير متوقع. ثم إنني حظيت ببعض الوقت الجيّد عندما لعبت معهم في السيارة لعبة الأسئلة خلال انتظارنا خدمة

المساعدة الفنية للسيارات. ومن خلال تلك اللعبة عرفت أن ابنتي تتعرّض لبعض المضايقات في المدرسة.

من المهم أن تبحث عن طرق لكي تكون ممتنًا لكل ما تجلّى لك، بما في ذلك الأشياء التي وضعتها تحت عنوان «لا، شكرًا». إذا كنت تركّز على الجوانب السلبية في الأشياء الأكثر صعوبة في حياتك، فليس من شأن هذا إلّا أن يخفّض مستوى تردّدك وأن يبقيك في حالة ألم وامتعاض، ويجذب إليك مزيدًا من الطاقة السلبية؛ ومن المحتمل كثيرًا أن يجعلك تمرض، إضافة إلى أنك ستصير بالتأكيد شخصًا سريع الانزعاج والغضب. أما إذا بحثت عن طرق تسمح لك بأن تكون شاكرًا ممتنًا لكل شيء في حياتك، فإن هذا يرفع مستوى تردّدك ويسمح لك بالنمو من خلال جعلك منفتحًا على الدرس الذي تتلقّاه.

صحيح أن هذا أمر صعب بعض الأحيان، وصحيح أن في حياتنا بالتأكيد حالات تكون أشبه بضربة شديدة مفاجئة فتتركنا واقفين في أماكننا نتساءل عمَّ حدث. وقد يستغرق الأمر سنوات كثيرة قبل أن يتمكّن المرء من النظر إلى الخلف واستعادة ما جرى. أسمع امرأة تقول: «هل تعرفون؟... لقد كنت في حاجة حقيقية إلى أن يحطم ذلك التافه قلبي تحطيمًا. وأنا الآن أكثر سعادة مع الرجل الذي تزوّجته آخر الأمر».

إن العثور على ما هو حسن وعلى الدروس في تلك الأشياء التي تقع في حياتنا يسمح لنا بتجاوزها والمرور عبرها نحو تجارب جديدة. وأما إذا كنت تريد البقاء في المكان نفسه بحيث تصفعك الدروس نفسها مرة بعد مرة، فكن سلبيًا ممتعضًا وقم بدور الضحية. وأما إذا أردت أن تتغلب على مشكلاتك وتحسن بحياتك فكن شكورًا ممتنًا، وابحث عمّاَ هو جيد، وتعلم.

٢ ـ اكتب رسائل شكر

قبل أن تؤوي إلى فراشك كل ليلة، راجع يومك ودوّن على ورقة، أو سجّل في عقلك، عشرة أشياء في حياتك يمكنك أن تشعر بالامتنان تجاهها. من الممكن أن تكون تلك الأشياء أي أمر على الإطلاق، من الأزهار الجميلة في حديقتك، إلى حقيقة أن قلبك لا يزال ينبض، إلى زيارة جارك المولع بالتدقيق حتى على أتفه الأمور لأن تلك الزيارة علّمتك أن تكون سعيدًا لأن حياتك ليست مثل حياته.

إن توقّفك وانتباهك إلى ما في يومك من أمور كثيرة يمكنك أن تكون ممتنًا لها، طريقةٌ ممتازة للمحافظة على مستوى تردّدك مرتفعاً طيلة الوقت. لذلك، تذكّر أن

تفعل هذا دائمًا، وأن تستمر في فعله؛ وعلى الأقل، اجعله جزءًا من نظامك المعتاد كل مساء.

٣ ـ أحبب نفسك

كن ممتنًا لكل ما أنت عليه، ولكل ما ستكون عليه.

الفصل الخامس عشر: سامح جرحك

يعني الصفح أن يتخلّى المرء عن كل أمل في ماضٍ أفضل... فالماضي مضى وانقضى!

ليلي توملين [١٩]

متى جرحت نفسك آخر مرة؟ وماذا فعلت حتى تجعل الألم يتوقّف؟ وكم من الزمن انتظرت قبل أن تفعل شيئًا لمعالجة الجرح؟ عندما نعاني ألمًا جسديًا، فعادة ما نكون مبادرين سبّاقين إلى التفكير في وسيلة لجعل الألم يزول على الفور لأنه... لقد عرفتم طبعًا: لأنه مؤلم! وحتى إذا اضطررنا إلى معاناة مزيد من الألم عندما نضع على الجرح المفتوح مادة مطهرة فتحرقنا، أو عندما نتحمّل غرزات جراحية لإغلاق الجرح، فإننا نفعل ذلك... نفعله على الفور لأن تركيزنا يكون منصبًا على هدفنا النهائي: الراحة والتخلص من الألم.

أما عندما يتعلّق الأمر بالألم العاطفي، فمن الواضح أننا نكون أكثر ميلًا إلى الانتظار لمعرفة كم من الوقت نستطيع تحمّل العذاب والتمرغ في إحساسنا بالذنب أو بالعار أو بالغضب أو بكره النفس... إحساس يستمر أحيانًا طوال العمر. إننا نطيل أمد بؤسنا من خلال التمسّك بمشاعرنا المريضة، وذلك عندما نشتم حماتنا أو نتخيّل أنفسنا ونحن نواجه مديرنا الثرثار الذي لا يحسن أداء عمله ونوبخه أمام موظفي المكتب كلّهم، وعندما نلقي باللائمة على الأشخاص الآخرين وندير في عقولنا، مرة بعد مرة، الأسباب الكثيرة التي تجعل خصومنا مخطئين والأسباب الكثيرة التي تجعلنا على حق.

إننا نعيش أسوأ لحظاتنا مرة بعد مرة بعد مرة بدلًا من تركها ونسيانها. ونحن نتمسّك بجروحنا العاطفية والانفعالية ونرفض أن نسمح للشفاء بأن يحدث وللألم بأن يهدأ. لا نعرف راحة قبل أن نصير على يقين من أن الشخص الآخر الذي سبب لنا هذا الانزعاج سيعيش انزعاجًا مماثلًا. إذا كان عليّ أن أعاني طيلة حياتي، فسوف أحرص على جعلك ترى كم كانت إساءتك إليَّ كبيرة! نحن نتمسّك بالبغض الذي يحتل مساحة من أدمغتنا، ويفسد علينا أوقاتنا، وينغّصنا، ويبقينا غاضبين مكتئبين. وهو يجعلنا نصاب بالمرض أحيانًا، بل يقتلنا في أحيانٍ أخرى؛ وذلك لأن... اممم... لأن ماذا؟

---

[١٩] ممثلة، كاتبة، كوميدية، ساخرة.

لا يعني التمسّك بكره النفس والغضب والبغض والإحساس بالعار أو بالذنب إلّا أن «الإغفاءة الكبيرة» هي من يسيطر على الموقف، وهي من تتحكّم بما نمر فيه وتصر على أن نراها وعلى أن نعطيها حقّها. أما من ناحية أخرى، فإن الأنا العليا لديك قادرة على التغاضي عما يظنه أي شخص آخر، أو عما يفعله أي شخص آخر، لأن أناك العليا تحبك أكثر من أي شيء آخر؛ وهذا هو الأمر الوحيد الذي له أهمية في واقع الأمر. مهما يكن ما جرى، فقد جرى! لا يستطيع بقاؤنا حيث نحن أن يغير هذه الحقيقة قيد أنملة؛ لكنه قادر على إبقاء المشاعر السلبية المنتمية إلى الماضي حية في عقلك، وقادر على إبقائك حبيس ألمك وعلى خفض مستوى تردّدك.

تصير على الطريق المؤدّي إلى الحرية لحظة تتخذ القرار بالصفح وتسمح لمشاعرك السلبية بأن تختفي.

مهمة الغفران هي العناية بك لا العناية بالشخص الذي تغفر له. إنه تقديم رغبتك في أن تشعر بأنك بخير على رغبتك في أن تكون محقًّا. إنه تحمُّلك المسؤولية عن سعادتك بدلًا من التظاهر بأنها مسألة في يد شخص آخر غيرك. إنه امتلاكك القوة عن طريق التخلّي عن حنقك وضغينتك وألمك.

يشبه التمسّك بالضغينة أن تتناول السمّ ثم تجلس منتظرًا موت أعدائك.

إذا كانت لك مشكلات مع شخص يهمّك أمره، فعليك أن توضح له مشاعرك من غير إلقاء اللوم عليه. وبعد ذلك سامحه مهما تكن النتيجة. قد يقرِّب الكلام بينكما، وقد تكتشف أنك لم تعد راغبًا في البقاء قريبًا منه إلى هذا الحد، أو أنك غير راغب في البقاء قريبًا منه على الإطلاق. كيفما يكن الأمر، فإن عليك
أن تنسى إن أردت أن تكون حرًا من جديد.

وإذا شعرت بألم أو ضغينة تجاه شخص ما تافه، أي تجاه شخص لا يهمك أمره، فعليك أن تحرّر نفسك وتنسى الأمر بدلًا من تقلُّبك على نار تلك الأحاسيس أو سعيك إلى الانتقام بأن ترسل إليه بالبريد علبة من الجرذان. فلماذا تهتم إن كان ذلك الشخص مدركًا مدى سوء تصرّفه معك أو كان غير مدرك... فبأي شيء يعود عليك ذلك الإدراك؟ لا تدّعي أنك تفعل هذا لأنك تريد أن تجعله شخصًا أفضل. هذا غير صحيح. أنت لست مهتمًّا به! حقيقة الأمر هي أنك تسعى إلى الثأر، أو إلى تلقّي نوع من الاعتذار، أو إلى اعتراف غريمك بأنك كنت على حق. كف عن هذا. تجاوز الأمر كلّه. انس الأمر. كلما طال بقاؤك متمسّكًا بفكرة أنك ضحية، كلما طال

بقاء تلك المشاعر في لاوعيك وكلما طال أمد تسميمها حياتك. احذر أن تقع فريسة الاعتقاد الزائف بأن غفرانك لشخص ما يعني خلاصه. الحقيقة أن غفرانك لشخص ما يعني خلاصك أنت، لا هو.

لا يعني غفرانك لهم أن تكون طيّبًا تجاههم، بل يعني أن تكون طيّبًا تجاه نفسك.

حسنًا، نعم، هذا جيّد جدًّا! لقد فهمناه. والآن، كيف تتمكّن فعليًا من جعل ذلك كلّه يزول عنك ويختفي؟ كيف تصير قادرًا على مسامحة ذلك الوغد الغبيّ الأحمق؟

١ - اعثر على مشاعر العطف

إن عثورك على مشاعر العطف تجاه نفسك أو تجاه شخص فعل لك شيئًا بالغ السوء أمر شبيه بإخراج رصاصة من ذراعك: ستتألم كثيرًا، وقد تركل بساقيك وتزعق وتكره الأمر كله في البداية، إلّا أن ذلك هو السبيل الوحيد لبدء مسار الشفاء الحقيقي.

ومن بين أفضل الطرق لفعل ذلك تخيّل أن الشخص الذي تحمل ضغينة عليه كما لو أنه طفل صغير. فكر في أن هذا الطفل الصغير قد فعل ما فعله بدافع من خوفه... لقد فعل ما يستطيع فعله لحماية نفسه محاولًا التعامل مع معاناته بالطريقة الوحيدة التي يعرفها. يتصرّف الناس بطريقة سيئة لأنهم متألمون أو خائفون أو حائرون، أو لهذه الأسباب كلها معًا. سوف يساعدك فهم هذا الأمر (وكذلك تخيّل الشخص الذي تودّ الآن أن تقطع رأسه على هيئة طفل صغير بريء بعينين كبيرتين)، في العثور على مشاعر العطف عليه، تلك المشاعر التي هي مفتاحك إلى الصفح والغفران. ينطبق الأمر نفسه على أي شيء تحسّ بحاجة إلى مسامحة نفسك عليه. أنت أيضًا لست أكثر من طفل صغير يحاول تدبّر أموره. اعثر على مشاعر العطف تجاه نفسك، تجاه هذا الطفل الصغير الخائف، ثم انس الأمر كلّه.

٢ - احذف الشخص الآخر من المعادلة

تخيّل أن لديك موظفتين. وتخيّل أنهما تغيّبتا عن العمل معًا في يوم واحد وتركتاك تحاول تدبّر كل شيء بمفردك صبيحة يوم فيه قدر كبير من العمل. لقد خذلتك الأولى لأنها شربت كثيرًا في الليلة الماضية فلم تعد قادرة على العمل اليوم. وأما الأخرى فقد علمت بوفاة أمها الحبيبة على نحو مفاجئ وكان عليها أن تسافر على الفور فنسيت في حالتها المضطربة تلك أن تتّصل بك.

لكن النتيجة واحدة في الحالتين: أنت في ورطة وعليك أن تقوم بالعمل كلّه وحدك! ولديك طريقتان مختلفتان تمامًا للتعامل مع الأمر. هذا ما يعني... أن لديك خيارين!

يضعك أحد الخيارين في خطر الإصابة بانفجار شريان في دماغك لشدة غضبك؛ وأما الخيار الآخر فيفتح لك قلبك.

الخيار الآخر هو أن تتصوّر نفسك مبحرًا بقاربك الجميل الجديد فيظهر لك قارب ويصطدم بقاربك فيخدشه. إذا لم يكن في ذلك القارب أحد، فلن تجد من تغضب عليه. وسوف تتعامل مع الحالة بطريقة أكثر هدوءًا بكثير، وستكون أكثر اهتمامًا بفهم ما حدث. أما إذا كان على ذلك القارب أحمق ما فاصطدم بقاربك لأنه كان منشغلًا بقراءة رسالة نصية على هاتفه فإنك

ستتعامل مع الأمر بغضب مجنون وستقذف ذلك الشخص بوابل من الشتائم المقذعة. ها هو الأمر نفسه من جديد: لدينا الحالة نفسها تمامًا (أصيب قاربك الجديد بخدش) وطريقتان مختلفتان للتعامل معها.

عندما يتصرّف أحد معك تصرّفًا شديد السوء، فعليك أن تحذف ذلك الشخص من المعادلة حتى تصير نفسك قادرة على الانفتاح على ردة فعل أكثر راحة وإنتاجية. الأمر غير متعلّق بالشخص الآخر... إنه متعلّق بك أنت. من الصعب أن تغضب إذا لم يكن لديك من تغضب عليه. لكن غياب الطرف الآخر يفتح الباب أمام التبصّر في ما حدث. لماذا حدث هذا؟ وكيف صرت طرفًا فيه؟ ما الذي جعلني أجتذب هذا الأمر صوبي؟ كيف أستطيع أن أواصل التقدّم بعد ذلك؟ كيف أستطيع العثور على شعور بالتعاطف مع كل من له علاقة بالأمر. عندما يستهلكك شعورك بالحنق والضغينة يصير الدرس غير قادر على الوصول إلى داخلك، ويصير الأمر كله صراخًا وزعيقًا خارجيين. فلتسدِ لنفسك جميلًا بأن تجعل المواقف المزعجة والأشخاص المزعجين فرصًا للنمو، لا أسبابًا للألم.

٣ ـ اتخذ القرار بأن كونك سعيدًا أهم من إثبات أنك محق

في بعض الأحيان، يكون الطريق إلى الحرية كامنًا في اتخاذك قرارًا بأن من الأفضل لك أن تكون سعيدًا بدلًا من إثبات أنك على حق. صحيح أنه كان على صديقتكِ الحمقاء أن تسدد مخالفة وقوف السيارة التي تلقتها عندما استعارت سيارتك، وصحيح أنه لم يكن من حق أخيك أن يقص شعر كلبكِ عندما كان في بيتك، لكن من الممكن أن يرى هذان الشخصان الأمر بطريقة مختلفة. في هذه الحالة، وبدلًا من أن تمر بك عدة أيام من الانزعاج، أليس من الأفضل أن تشعري بالتحسّن على الفور من خلال التغاضي عن الأمر كله؟ فهل يستحق الأمر فعلًا معاناة تلك المشاعر السيّئة كلّها حتى يثبت المرء أنه على حق؟ فكّري في نفسك:

«ما الذي يتعيّن عليّ فعله في هذه اللحظة، أو عدم فعله، أو التفكير فيه، أو عدم التفكير فيه، حتى أكون سعيدة؟». إذا كانت الإجابة «دعي ذلك الغبي وتلك الغبية، يظنان أنهما على حق»... فما المشكلة؟ ليكن ذلك!

٤ ـ انظر إلى الأمر من جوانبه كلّها

من المهم تذكّر أن كل شخص يعيش داخل أوهام خلقها بنفسه وأنك لا تعرف أبدًا ما يحاول فعله وما الدوافع الكامنة خلف ذلك. فما تظنّه غير صحيح على الإطلاق يمكن أن يكون، في أوهام الشخص الآخر، أمرًا جيّدًا. ومن الممكن أيضًا أن يرى ما تفعله غير صحيح على الإطلاق. انظر إلى الأمر من زاوية أخرى، وتخفّف من عبء فكرة «إما رأيي أو لا شيء»، واسمح بدخول بعض الهواء. سوف تصيبك الدهشة عندما ترى مشاعر الضغينة تطير خارجة من النافذة.

ولنأخذ مثالًا على ذلك: تبعثين إلى صديقة عزيزة رسالة نصّية لدعوتها إلى حفلة عشاء في بيتك. فتبعث إليك برَدّ يقول إنها لا تستطيع الحضور لأن ذلك اليوم يصادف عيد ميلادها. ترسلين إليها اعتذارًا عن نسيانك يوم ميلادها وترفقي تلك الرسالة بصورة وجه حزين. لا تأتيك إجابة منها؛ فترسلين إليها عبارة «كل عام وأنت بخير»، لكنك لا تتلقّين أي رد فيبدأ شعورك بالانزعاج ينمو في داخلك. تنتقلين من شعورك بالأسف الشديد لجرح مشاعرها إلى التساؤل عن تلك الحمقاء التي لا تزال تهتم هذا الاهتمام كلّه بعيد ميلادها السخيف رغم أنها صارت كبيرة. ثم تنتقلين إلى التفكير في المال الذي لا بد لك من إنفاقه لشراء هدية عيد ميلادها حتى تمحي غلطتك. لكن ما حدث في حقيقة الأمر هو أن هاتفها أفلت من يدها وسقط في المرحاض بعد آخر رسالة وصلتك منها!

من خلال تبصّر المرء في ردود أفعاله تجاه الناس الآخرين بدلًا من كونه عبدًا لها، فإنه يحصل على جائزة مضاعفة لأن الأمر هنا لا يقف عند استعداده لمسامحة الآخرين بسهولة أكبر (هو يدرك أن ذلك متعلّق به في الحقيقة)،
بل إنه يتلقّى هدية قيّمة لأنه يرى خصلة من خصاله التي هي ليست جيدة تمامًا فيصير قادرًا على تطويرها والتعلم منها (هنالك المزيد عن هذا الأمر في الفصل الحادي والعشرين الذي يحمل عنوان «ملايين المرايا»).

تقول بايرون كيتي في كتابها اللامع (أعني ما أقول. اقرأ ذلك الكتاب) الذي حمل عنوان (محبة ما يكون: أربعة أسئلة قادرة على تغيير حياتك): «نحن لا نرتبط بالأشخاص ولا بالأشياء بل نرتبط بأفكار لم ندقّق فيها كثيرًا لكننا مؤمنون بصحتها

في اللحظة الراهنة». لنأخذ السيناريو الذي ورد قبل قليل مثالًا على هذه الفكرة: بدلًا من التمسّك بـ«حقيقة» أن تلك الصديقة لا تجيب على رسائلك لأنها منزعجة منك، ليس عليكِ إلّا أن تسألي نفسك: «لماذا أنزعجُ من شيء لا أملك أي دليل على أنه صحيح؟». أو «كيف سيكون إحساسي لو أنني لم أفترض أن صديقتي غاضبة مني؟»، هكذا هو الأمر في الحقيقة... من الممكن أن يكون المرء بعيدًا عن الإحساس بالسعادة مسافة سؤال واحد فقط، وذلك في كل حالة مزعجة أو محزنة لم يطرح فيها هذا السؤال على نفسه.

٥ - أطلق غضبك وفرّج عن نفسك تمامًا

اذهب وحيدًا إلى مكان ما، وليكن مكانًا بعيدًا عن الأشخاص الآخرين حيث يمكنك أن تنهال ضربًا على وسادة أو فراش أو أي جسم طري غير حي حتى لا تؤذي يديك أو ظهرك. ازعق واصرخ شاتمًا ذلك الشخص الذي لا يعدو أن يكون خنزيرًا أنانيًا. افعل ذلك بكل طاقتك وواصل فعله إلى أن تستنفد قواك أو يتصل أحد بالشرطة ليخبرهم عنك. أخرج ذلك الغضب من جسدك وعقلك، أخرجه كلّه، ثم انس الأمر.

٦ - تذكّر أنك لن تكون قادرًا حتى على تذكر هذا الأمر

حاول أن تفكّر في شخص ما سبّب لك خوفًا كبيرًا أو انزعاجًا كبيرًا منذ ثلاث سنين. هل يمكنك أن تتذكّر شخصًا ما؟ إذا تمكّنت من هذا، فهل تستطيع أن تشعر بالغضب عليه الآن؟ كل شيء وكل شخص يمكنك أن تسامحه في هذه اللحظة سيكون، على الأرجح، مجرد شيء منسي بعد زمن غير طويل (هذا معتمد على نوع الحالة، بالطبع). إذًا، لماذا هذه الدراما الكبيرة حول ما حدث إن كنت ستنسى كل شيء عنه ذات يوم؟ انظر إلى الأمر بحيث ترى أنه حدث لا أهمية له في المستقبل، وابدأ الصفح والنسيان اعتبارًا من هذه اللحظة.

وعندما يتعلّق الأمر بالصفح، لا يكون ما يتعيّن عليك فعله صعبًا. هذا شبيه بترك التدخين... عندما تترك التدخين، فإنك تفعل أقل مما كنت تفعله وأنت تدخن. لم تعد مضطرًا إلى الذهاب لشراء السجائر، ولست في حاجة إلى فتح العلبة وإشعال سيجارة وجلب صحن السجائر. ليس عليك إلّا أن تكف عن الفعل. عن التدخين. تكمن صعوبة الأمر في التخلي عن التعلّق بالسجائر، ذلك التعلّق الذي خلقته بنفسك.

يصح الأمر ذاته على الصفح. لا يكون عليك إلّا أن تتخلّى عن الصلة التي خلقتها بنفسك مع الشخص الآخر أو مع آراء ومعتقدات أخرى.

٧ - انس الأمر

بعد أن تسامح أحدًا مسامحة حقيقية، امسح اللوح ولا تترك فيه شيئًا. كثيرًا ما نكوّن أحكامًا عن الناس ثم نراهم من خلال تلك الأحكام، أي من خلال عدسات صنعناها بأنفسنا، وذلك بصرف النظر عمّاَ يفعلون. يعني هذا أننا نتوقع منهم دائمًا إزعاجنا أو إغضابنا من جديد. ويعني هذا أننا لا نزال في مرحلة الحاجة إلى الصفح عنهم، لأننا نتظاهر أننا مرتاحون بينما لا نزال في واقع الأمر متمسكين بشيء من بغضنا لهم. تخلّ عن أية توقّعات، ولا تترك أحدًا في حالة انتظار. عامل الناس على أنهم لوح أبيض، مرة بعد مرة، ولا تستثن منهم إلّا أحسنهم بصرف النظر عما فعلوه في الماضي، وسوف تجد النتيجة مدهشة لك. يؤدي تركيزك على شيء ما إلى خلق المزيد منه. إذا واصلت توقّع أن يزعجك الناس، فلن يخيّبوا ظنك. ركز على نقاطهم الإيجابية، وشجع سلوكهم الحسن إذا كنت تريد خلق مزيد منه.

٨ - أحبب نفسك

أحبب نفسك لأنك تستحق هذا الحب.

الفصل السادس عشر: خفف توترك

لا تجذّف ضد التيار، بل جذّف معه. وإذا صرت ماهرًا في هذا، فسوف تتخلّى عن المجذاف.

كريس كريستوفرسون [٢٠]

منذ بضع سنوات، ذهبت في رحلة ساحرة إلى الهند. وإذا كنت لا تعرف الهند فسوف أقول لك إنها مكان ضاج بالحياة، زاخر بألوان حية متألقة، وسيارات تطلق أبواقها، وأبقار تتجول هنا وهناك، وقطارات مزدحمة، وأحياء فقيرة لا نهاية لها، وأماكن فاخرة ومعابد قديمة وبخور حلو الرائحة. إنها مكان مليء بكل ما يتعلّق بالبشر، البشر الذين يتحدّثون وينشدون ويجلسون عليك وأنت تكافح للحصول على مكان في قطار مزدحم. ليس أمامك إلّا خياران اثنان: ١) أن تسير مع التيار وأن تتعرّف على الشخص الجالس إلى جانبك؛ ٢) أن تصاب بسرطان قاتل نتيجة التوتر. ولعل الشيء الذي كان له أكبر الأثر في نفسي عندما كنت هناك هو أن كل من التقيته كان يأخذ بالخيار الأول.

في الهند، من الممكن أن يتحرّش الناس بامرأة إذا أغفت في الباص، ومن الممكن أن ينزل أحدهم نافذة سيارته لكي يتحدّث معك عند الوقوف في زحمة السير. وهم ينظرون إليك مباشرة بعينين لا تطرفان باعتبارك شخصًا غير هندي، ويساعدونك إذا ضللت الطريق، ويلحّون عليك لكي تلتقط صورًا عائلية معهم عند النصب التاريخية، ويدعونك إلى بيوتهم لشرب الشاي، ويتجشّأون، ويطلقون ريحًا، ويضحكون في وجهك. أشياء مزعجة تمامًا. وهي أشياء حلوة أيضًا. يجعلني هؤلاء الناس أظن أنهم يعرفون شيئًا مهمًا نسيته منذ زمن بعيد (أظن أن معظم العالم نسي ذلك الشيء أيضًا). لست مضطرة إلى نثر الرماد على باب معبدهم مثلما يفعلون، أو إلى لصق نقطة حمراء على جبهتي، أو إلى المشاركة في أي خيار من ألف خيار روحاني يشتهر هذا البلد بتقديمه... فمن عساه يحتاج إلى تلك الخيارات؟ بقدر ما يعنيني الأمر، يمكنني القول إنك قادر على تعلم أشياء كثيرة مما يلزمك أن تعرفها في ما يتعلّق بالحياة وبالجانب الروحي من خلال السفر مدة اثنتي عشرة ساعة بالباص في ربوع الهند خلال موسم الزواج.

---

[٢٠] مغنِي، كاتب أغانِي، ممثل، باحث في مؤسسة رودس... شخص شديد الإثارة بالنظر إلى سنّه.

عندما اشتريت تذكرتي من شركة «سوبر ديلوكس إكسبرس» لأسافر بالباص من أكرا إلى دلهي بعد أن زرت تاج محل، قالوا لي إن من الحكمة أن أدفع أربعمئة روبية زيادة لكي أسافر سفرة فاخرة من غير توقّف تستغرق خمس ساعات فقط، وذلك مقارنة بعشر ساعات بالباصات المحلية التي تتوقّف عند عدد كبير من المحطات (لا تزيد المسافة بين المدينتين عن ١١٠ أميال). كنت في غاية الإرهاق بعد ثلاثة أيام من غير نوم أمضيتها في مهرجان للجمال في الصحراء، فأغرتني فكرة الجلوس في مقعد الباص الوثير والنوم طيلة الطريق إلى دلهي. لكن ما حصلت عليه بدلًا من ذلك كان جلوسي إلى جانب «السيد الودود» الذي كان رجلًا في أواسط العمر يعرف ثلاث كلمات باللغة الإنجليزية لكنه أصر على مواصلة الحديث معي رغم الجهد الكبير الذي كنت أبذله لإقناعه بأنني نائمة، إضافة إلى عدم قدرتي على فهم أية فكرة مما أراد قوله لي.

تأخّر انطلاق الباص ساعة نتيجة الفوضى الشاملة ولأن عدد التذاكر المباعة كان أكثر من عدد المقاعد؛ ثم اقتضى خروجنا من المدينة ساعتين كاملتين لأننا كنا في شهر تشرين الثاني، أي في ذروة موسم الزواج. عادة ما تشتمل مراسم الزواج في الهند على احتفالات تستمر عدة أيام، وتمتد عدة أميال وترحّب بزيارة أي شخص يعلق في الطريق نتيجة ذلك، إضافة إلى اشتمالها على مسيرة في الشوارع تشارك فيها أحصنة وفرقة موسيقية راجلة وألعاب نارية وسيارة عليها مكبر صوت صادح بأغاني هندية وإعلانات مهمّة في ما يتعلّق بالزفاف ومجموعة من الأشخاص يحملون على رؤوسهم ما يشبه
مصابيح القراءة. انتهى الأمر بباصنا إلى التوقّف كل عشر دقائق بسبب حفل زفاف. وهذا ما يعني أن الركاب جميعًا كانوا يغتنمون فرصة وقوف الباص وينزلون للمشاركة في الاحتفال.

عندما خرجنا من المدينة آخر الأمر، ظل الباص يتوقّف مرة بعد مرة، فينزل منه ناس ويصعد إليه ناس آخرون، أو يتوقّف من أجل شيء من الشاي وسيجارة وحديث... وقد يشعلون نارًا في خندق إلى جانب الطريق، أو يضعون في الباص كمية كبيرة من الأكياس فيها أشياء ضخمة ناتئة فيكدّسونها حتى تبلغ السقف. وعند نقطة ما، تمهل السائق لكي يأخذ شخصًا واقفًا في الظلمة عند حافة الطريق. صعد الشخص إلى الباص من غير أن يتوقّف تمامًا، ثم اتخذ مكانه عند مقدمته، فوقف إلى جانب مقعدي. وعلى الفور راح يصرخ على الجميع باللغة الهندية. استجاب

زملائي في الباص لصراخه بالتهليل والإنشاد، ثم جلسوا صامتين بينما تمثّلت استجابتي في البحث عن مقعد آخر بعيد عن فمه. نهضت وانضممت إلى مجموعة من الأشخاص كانوا جالسين على مقاعد متحرّكة من حول السائق الجالس في «غرفته» خلف جدار من زجاج. أفسح الأشخاص الجالسون من حول السائق لي مكانًا فجلست. وسرعان ما أحسست كما لو أنني أشاهد فيلمًا من أفلام الآكشن على شاشة بحجم الزجاج الأمامي للباص. كنا نخترق شوارع ترابية ضيقة في القرى الصغيرة مع موسيقى الأفلام الهندية المنبعثة من الراديو، في حين كان أشخاص وماعز وقرود يقفزون مبتعدين عن طريقنا فلا نتوقف إلّا عندما تظهر في الشارع بقرة مقدسة تسير من غير استعجال. وفجأة صرنا في قرية صغيرة ضائعة فتوقّف السائق من جديد. لعله توقّف من أجل شرب الشاي مرة أخرى! أو لعله يريد زيارة أحد الأصدقاء هناك! أو لعله يريد أن يبول! أو لعله يريد أن يتنزه ساعة من الزمن بينما نحن جالسون هنا! أشار لي السائق بيده حتى أتبعه وأنزل من الباص مثلما فعل بقية الركاب. ثم اتضح لي أن ذلك الرجل الذي وقف إلى جانب مقعدي وراح يصرخ في أذني كان رجل دين. وفهمت أن صراخه ذاك كان من أجل تهيئة الناس في الباص لزيارة المعابد في هذه القرية الصغيرة الجميلة التي تحمل اسم فريندافان. وقد علمت أن هذا هو المكان الذي التقى فيه الإله كريشنا زوجته راضا فبنى الناس مئات المعابد إجلالًا لهما.

وهكذا وجدت نفسي أتجوّل، طيلة ساعتين بعد ذلك، عبر ما لا يحصى من المعابد. رحت ألقي بالزهور على الأضرحة، وأمسك بأيدي الآخرين ضمن حلقة من الناس الذين تجمعوا حول تمثال كريشنا وأنشد معهم بكل جدية ووقار، وأصلّي وأصفّق بيدي. رحت أتخيّل ما يمكن أن يفعله المسافرون النيويوركيون في باص «سريع» متوجّه إلى واشنطن العاصمة إذا وجدوا أنفسهم في هذا الموقف. على الرغم من أن أحدًا من ركاب الباص ما كان يتوقع هذا التوقف، فإن أحدًا منهم لم يتذمّر حتى عندما عدنا إلى الباص أخيرًا وكانت الساعة قد تجاوزت موعد وصولنا المفترض إلى دلهي ولا يزال أمامنا سفر لمدة خمس ساعات. شكر الجميع ذلك الرجل، وقدّموا إليه نقودًا، ثم أمضوا بقية الرحلة في تبادل الأحاديث. توقفنا بعد ذلك من أجل تناول طعام العشاء في مطعم إلى جانب الطريق، ثم توقفنا مرة أخرى من أجل استخدام المراحيض، ثم وصلت إلى بيت الأسرة التي كنت أقيم معها في دلهي عند الساعة السادسة صباحًا. وبطبيعة الحال، تصرفوا كما لو أن الوقت منتصف النهار، بل

أصرّوا على أن يقدّموا لي فنجان شاي. هذا ما تعلمته من الهند فيما يتعلّق بالاستفادة من «المنجم الأكبر»:

- تحدّث مع الغرباء! نحن كلنا أسرة واحدة على هذا الكوكب.
- توقّع حدوث ما هو غير متوقّع، واستمتع به.
- ابحث عن الطرافة والفكاهة في كل شيء.
- كن مع الناس.
- عش اللحظة.
- الزمن الذي تمضيه مستمتعًا ليس زمنًا مهدورًا على الإطلاق.
- شارك الآخرين حيّزك.
- هوّن عليك، وخفّف توترك.

أحبب نفسك

أحبب نفسك، وسوف تصير الحياة كلها احتفالًا.

الجزء الرابع: كيف تتفوّق على نفسك

الفصل السابع عشر: يكون الأمر في غاية السهولة

عندما تدرك أنه ليس صعبًا

الواقع ليس إلّا وهمًا على الرغم من كونه وهمًا شديد الإلحاح.

آلبيرت آينشتاين

كنت ذات صباح جالسة في بيتي المشمس في كاليفورنيا أقرأ قبالة الباب المفتوح على اتساعه. وكان جهاز الستيريو صادحًا بالموسيقى عندما دخل غرفة معيشتي طائر... ظهر على نحو مفاجئ تمامًا. راح يرفرف في أرجاء الغرفة كالمجنون، ويطير مصطدمًا بالمصابيح والنباتات، فتتناثر من خلفه أوراقها وريشاته، وزرقُه أيضًا. عمّا الذعر المكان كله.

ظل ذلك الطائر يقذف بنفسه في اتجاه النوافذ محاولًا الهرب؛ أما أنا فكنت ألاحقه جارية خلفه بوهن في شبشبي البيتي محاولة توجيهه لكي يعود صوب الباب المفتوح. كانت رؤية ذلك المنظر مفزعة... الطائر المسكين متقطع الأنفاس مذعور العينين. لا شك في أن قلبه الصغير كان موشكًا على الانفجار خوفًا وهو يرمي بنفسه على الزجاج بأقصى سرعة مرة بعد مرة.

أفلحت أخيرًا في توجيهه إلى الحرّية، ثم بقيت بضع دقائق إلى أن استطعت تهدئة قلبي المفزوع وأنا أتذكّر المشهد الذي جرى أمامي. كنت أتخيل ارتباكه وإحباطه: «أستطيع رؤية السماء! إنها هناك! إذا طرت بسرعة وقوة كافيتين فسوف أصلها... أعرف هذا». جعلني هذا أفكر في الطريقة التي يعيش بها كل منا حياته. نكون قادرين على رؤية ما نريد؛ ونكاد نقتل أنفسنا لشدة محاولتنا الوصول إليه بطريقة لا تلقى نجاحًا. لكن، إذا توقفنا فقط وسمحنا لأنفسنا بأن نهدأ دقيقة أو دقيقتين، ثم نظرنا إلى الأشياء الصغيرة نظرة مختلفة، فسوف نرى أن الباب الذي نبحث عنه مفتوح من أجلنا مثلما كانت السيدة اللطيفة في ملابسها البيتية (أنا) قد فتحت الباب للطائر. وعند ذلك، لا يكون علينا إلّا أن نطير عبر ذلك الباب المفتوح.

أوه... يا لهذه الدراما التي نخلقها لأنفسنا!

نكون غارقين في قصصنا غرقًا عميقًا... ليس لدي المال؛ لست جيدةً إلى الحد الكافي؛ لا أستطيع ترك وظيفتي؛ إنني كسولة؛ إن شعري سيئ... فنسير في الحياة متعثّرين خافضين رؤوسنا متعلّقين بمعتقداتنا الزائفة كأنها زوارق نجاة قادرة على إنقاذنا، لكننا نمنع أنفسنا من رؤية بحر الإمكانات والفرص اللامنتهي (بالمعنى الحرفي للكلمة) الذي يحيط بنا في كل لحظة من لحظاتنا.

هل حدث لك مرة أن مشيت في شارع سبق لك السير فيه مليون مرة، ثم لاحظت على نحو مفاجئ بيتًا أو شجرة أو صندوق بريد أو أي شيء آخر واضح تمامًا لكنك لم تلاحظه من قبل؟ أو هل انتبهت فجأة إلى لون عينيّ شخص تعرفه منذ سنين؟ أو هل حدث مرة أن نظرت إلى أمك وقلت في نفسك: لقد كنت داخل تلك المرأة ذات يوم؟! لم تظهر هذه الأشياء كلها فجأة... لم تظهر عندما لاحظتها أنت، بل كانت موجودة طيلة الوقت. لكنك لم تكن تعيشها لأن انتباهك كان متجهًا إلى مكان آخر.

إليك هذا التمرين اللطيف: الآن، في هذه اللحظة، انظر من حولك حيثما كنت وقم بإحصاء عدد الأشياء الحمر التي تراها. لا تستعجل، واحرص على أن تحصيها كلّها. توقّف الآن، ثم انظر إلى هذه الصفحة من جديد ولا ترفع عينيك عنها وحاول تذكّر كل شيء أصفر اللون موجود من حولك. لعل هنالك مئات الأشياء الصفر، لكنك لم ترها لأنك كنت تبحث عما هو أحمر اللون!

ما تختار التركيز عليه يصير واقعك.

ليس هذا أكثر من مثال على ما لا نلاحظه، لكننا قادرون على رؤيته. هنالك أيضًا كمية غير منتهية من المشاعر والأفكار والمعتقدات والتفسيرات والأصوات والأحلام والفرص والروائح ووجهات النظر والمسرّات

والاستجابات وعدم الاستجابات والأشياء التي نقولها والطرق التي نقدّم المساعدة من خلالها؛ لكن، وبما أننا شديدو الاستقرار على أساليبنا المعتادة ولأننا ملتزمون بقصصنا عن أنفسنا وعن حقيقتنا، فإن كل ما نفعله لا يتجاوز خدش سطح ما هو متاح لنا في كل لحظة من اللحظات. وفي حين أننا محاطون تمامًا بعدد لا يحصى من النسخ الرائعة للواقع، فإن تلك النسخ تظلّ واقفة من حولنا ولا تقترب منا كأنها ثلة من فتيات مراهقات خجولات مستندات إلى الجدار في حفلة مدرسية ينتظرن من يدعوهن إلى الرقص.

يعبّر الشاعر ويليام بليك عن هذه الفكرة تعبيرًا فصيحًا: «لو أن نوافذ البصيرة نظيفة، فسيرى الإنسان كل شيء على حقيقته... سيراه لا نهائيًا».

... فلماذا تخلق شيئًا لا يكون رائعًا كل الروعة؟ لاحظ أننا لا نتحدّث هنا إلّا عن حياتك أنت. فإذا اخترت أن تتجاوز كل تلك الأسباب لديك التي تجعلك تعتبر المال الذي تريده شرًا، أو تجعلك تعتبر نفسك شخصًا مذعورًا من أي قرب حميم، أو ارتباطك بجملة واسعة من الأعذار والذرائع الأخرى التي تعتبرها حقيقية وجدية

تمامًا في حين أنها ـ على الأرجح ـ ليست إلّا أعذارًا هزيلة سخيفة... فسوف تجد أنك قادر حقًّا على خلق أي واقع تريده.

إنني أستعين بالمغنّي راي تشارلز كلما شعرت بأنني واقعة تحت تأثير مجموعة قوية من الأعذار الجديدة التي اخترعتها، أو كلما بدأت تنظيم حفلة رثاء لنفسي. وعلى الرغم من أنني لا أستمع عادة إلى أغانيه وموسيقاه، لكنني أفكر في هذا الرجل كلما أحسست بأني في حاجة إلى من يصفعني. لقد كان شخصًا مفلسًا ضريرًا من الأقلية السوداء، تيتّم عندما كان عمره خمسة عشر عامًا، ونشأ في «الجزء الملوّن من المدينة» عندما كانت العبودية لا تزال ذكرى قريبة العهد؛ لكنه صار واحدًا من أكثر الموسيقيين الأميركيين، على امتداد التاريخ الأميركي كله، نجاحًا وتأثيرًا. من الواضح أنه لم ينفق أي وقت في اختلاق الأعذار لنفسه.

سرعان ما تذوب كل محاولة مني للمباهاة بنفسي وبما أنجزه عندما أقارنها براي تشارلز فأرى أنها ليست أكثر من «محاولة لطيفة» صغيرة كما هي في حقيقة الأمر، وأجد نفسي مضطرة للنظر إلى حياتي وإلى أعذاري وذرائعي كلّها من منظور جديد... حقًّا! هل ستسمحين حقًا لذلك الأمر بأن يوقفك؟ حقًّا! كل ما عليك فعله هو اتخاذ القرار بأن تتخلّى عن كل شيء ربطت نفسك به لكنه لا يخدمك ولا يساعد في إظهار الواقع الذي تريده. الحياة وهم تخلقه أفكارك؛ ومن الممكن تغييرها عندما تتخذ قرارك بأن تغيرها.

إن تجربتنا على هذا الكوكب كلها تتحدّد بالكيفية التي نختار أن نفهم بها واقعنا.

أعرف، أعرف! أعرف أن الأمر لا يمكن أن يكون سهلًا إلى هذا الحد. لو كان بهذه البساطة، فكيف أمضيت هذا الوقت كله أضرب رأسي بجدار فشلي الزجاجي الذي صنعته بنفسي؟

لكن، وقبل أن يسوء مزاجك نتيجة هذا، تذكّر ما يلي: إن هذه المراوحة هنا وهناك داخل الواقع الذي نتظاهر بأننا عالقون فيه أمر كبير القيمة لأنه يسمح لنا بأن نكبر وننمو ونتعلّم ونتطور ـ البحر الهائج يخلق بحّارة أفضل ـ لكن عليك أن تختار المدة التي تريد أن تمضيها في المدرسة وفي العمل على المسائل نفسها مرة بعد مرة بعد مرة. إن زيَّ تخرّجك نظيف ومكوي وينتظر اللحظة التي تقرر فيها ارتداءه. وما عليك إلّا أن تتخلّى عن قصتك الحالية التي ترويها لنفسك وأن تكتب من جديد قصة أخرى تلائم ما أنت عليه في حقيقة الأمر.

إذا كنت راغبًا في الانضمام إلى الآخرين وفي تغيير منظورك إلى الحياة، فافعل ما أقوله لك في هذا الكتاب (افعل ما أقوله لك، ولا تكتف بنصف الفعل. وعندما تفعله، عليك أن تصدّقه أيضًا). ادرس المراجع التي أقترحها عليك في آخر هذا الكتاب؛ وهي موجودة أيضًا على موقعي في الإنترنت. كن ملتزمًا بالتخلّي عن أفكارك وتجاربك ذات مستوى التردّد المنخفض، وثق بأن الكون
يحبّك كثيرًا. اركل الخوف في وجهه وانطلق بجرأة إلى المجهول.
... وافعل ما يلي أيضًا: ١ - كن مدركًا لطبيعة قصصك عن نفسك
إننا نطلق عليها اسم «قصص» لأنها ليست أكثر من قصص في حقيقة الأمر! إنها ليست الحقيقة! ومن الممكن كتابتها من جديد. أنت هو كاتب قصة حياتك... ليس الكاتب والدَيك، ولا المجتمع، ولا شريكك أو شريكتك، ولا أصدقاؤك، ولا الأولاد المزعجون الذين كانوا يطلقون عليك اسم «السمين المرعب» في المدرسة... وكلما اتخذت قرارك بكتابة نسخة أفضل في وقت أبكر، كلما اقترب وقت عيشك حياة أكثر جمالًا وروعة.
قبل أن تتمكّن من التخلي عن قصصك تلك، عليك أن تستوضحها تمامًا. اصغ إلى ما تقوله وإلى ما تفكّر فيه، ثم ابدأ عملية «إلقاء القبض» على نفسك في حياتك أنت. إننا نصير معتادين كثيرًا على «سجلاتنا المغلوطة»، بل نباهي بها إلى حد يجعلنا غير قادرين حتى على ملاحظة وجودها أو على الانتباه إلى أنها ليست حقيقية. لكننا مستعدون للقتال حتى الموت من أجل التمسك بتلك الأشياء غير الحقيقية!
عندما تستمع إلى نفسك، انتبه خاصة إلى الجمل التي تبدأ بما يلي:
إنني دائمًا...
لا أفعل أبدًا...
لا أستطيع...
لا ينبغي لي...
أنا فاشل في...
أتمنّى...
أنا راغب في أن أفعل، أو في أن أكون (عندما تأتي بدلًا من «سوف أفعل» و«سأكون»)...
لست أمتلك...
ذات يوم...

إنني أحاول أن...

تقول جين الحزينة، وهي محامية، إن عليها أن تحتفظ بوظيفتها البائسة في شركة بارزة كثيرًا لأنها لن تتمكّن أبدًا من العثور على وظيفة تحبّها وتحقّق لها دخلًا معقولًا أيضًا. حقًا! أهذا هو السبب الذي يجعلنا لا نجد أحدًا على وجه الأرض كلّها يعمل في وظيفة يحبها وتدرّ عليه مالًا أكثر مما تدرّ عليك وظيفتك يا جين؟

سالي التي يعاني قلبها الوحدة دائمًا تقول إنها لا تستطيع العثور على رجل عازب جيد لأنه لم يبق أحد منهم. حقًّا يا سالي! هل جرى اصطياد الرجال العازبين كلهم وقتلهم كلهم بحيث تصيرين عاجزة عن العثور على واحد منهم مهما خرجت في مواعيد، ومهما حرصت على ارتداء ملابس جميلة مغرية والذهاب للتسكع في أحد المتاجر الكبيرة، لكنك لا تصادفين واحدًا منهم؟ وهل كان ذلك الشاب الرائع الذي التقته صديقتك ديبورا منذ فترة قصيرة الناجي الوحيد من مجزرة الرجال الجيدين؟

جو المفلّس، المدرّب الشخصي، يتحدّث دائمًا عن عجزه عن جني المال وعن انعدام وجود زبائن يدفعون جيدًا. حقًّا يا جو! ألم يعد هنالك أي زبائن؟ في أي مكان... فكيف إذًا يكون لدى المدرّبين الشخصيّين الآخرين زبائن يدفعون لهم جيدًا... يدفعون لهم مالًا أكثر مما تستطيع تخيله. بل إن بعض هؤلاء المدرّبين قد صار يضع صوره على مشروبات الطاقة وعلى التجهيزات الرياضية التي تظهر إعلاناتها على شاشات التلفزيون!

هنالك طريقة أخرى لكي تضبط نفسك متلبّسًا بقصة من القصص، ألا وهي النظر إلى المجالات التي لا تسير حياتك فيها على ما يرام. إذا كنت حانقًا على الدوام، فلعل قصتك هي «لا أحد يفهمني»، وإذا كان وزنك زائدًا على الدوام، فقد تكون قصتك «ليس لدي أي قدر من الانضباط الذاتي» وإذا كانوا لا يدعونك إلى عشاء عيد الشكر لأنك لم تسمح لأحد غيرك بالتكلم في آخر ثلاث
ولائم عائلية، فقد تكون قصتك «لا يوليني أحد أي اهتمام».

تذكّر ما قاله والاس واتلز: أن تفكّر في ما تريد التفكير فيه يعني أن تفكّر في ما هو حقيقي بصرف النظر عن المظاهر.

بدلًا من تظاهرك بأنك عالق في هذه النسخ العرجاء من الواقع، استخدم قوة ذهنك حتى تغير موقفك ونظرتك وحتى تغير حياتك.

ابدأ الانتباه: ما هي القصص المدمرة للذات التي تفضلها؟ ما الذي تسمع ذهنك يفكر فيه وتقوله مرة بعد مرة حتى صار هو أنت (أو حتى صار من تظنّه أنت)؟

امسك بنفسك متلبّسًا بقصصك العتيقة المهلهلة!... امسك بنفسك متلبّسًا الآن حتى تتمكّن من إعادة كتابة قصصك وخلق الحياة التي تحبّها لنفسك.

٢ ـ كن مدركًا لما «تكسبه» من قصصك تلك

نحن، في أكثر الأحيان، لا نفعل شيئًا إذا كنا لا نستفيد منه فائدة ما، سواء كان ذلك استفادة بطريقة صحية أو غير صحية. إذا كنت تعاني وجود شيء بائس في حياتك نتيجة وجود قصة بليدة ما، فمن المؤكد أن هنالك مغنمًا تخرج به من هذا الأمر.

لنقل على سبيل المثال إن القصة التي ترويها لنفسك هي أنك شخص مكتئب. هنالك احتمال كبير لأن يكون اكتئابك هذا (رغم شدة مشاعرك السيّئة تجاه الأمر) يمنحك مزية عدم الاضطرار إلى العمل كثيرًا أو إلى الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية أو إلى إنجاز غسل الملابس. ثم إنك صرت تشعر بأن حالة الاكتئاب تلك قد صارت أمرًا دافئًا مألوفًا لك. إنها تستقطب إليك انتباه الآخرين واهتمامهم. يأتي الناس إليك ويتفقّدون حالك ويجلبون معهم طعامًا بعض الأحيان. وهذه الحالة تعطيك شيئًا تستطيع الحديث عنه. إنها تسمح لك بعدم بذل جهد كبير في محاولة أي شيء، وبعدم السير إلى الأمام، وبعدم مواجهة احتمالات الفشل. إنها تسمح لك بأن تشرب البيرة مع الإفطار!

فلنقل مثلًا إن قصتك هي عجزك عن جني المال. تصير تلك القصة صحيحة من خلال بقائك مفلسًا. وأنت ترى نفسك ضحية مما يجعلك متّكلًا على أشخاص آخرين ويجلب لك العطف والاهتمام أيضًا. سوف يتبرّع أشخاص آخرون بالدفع بدلًا منك. لست مضطرًا إلى تحمّل المسؤولية. وأنت تجد نفسك ميالًا إلى الاستسلام حتى قبل أن تبدأ، وإلى تجنب احتمال الإخفاق. وإذا كان كل شيء في حياتك أقل بكثير مما هو مقبول، فإنك تلوم الأشخاص الآخرين وتلوم ظروفك بدلًا من تحمّل مخاطر التغيير لأنك لا تطيق المخاطرة.

لنقل إن قصتك هي أنك فاشل جدًّا في العلاقات. أنت حرّ هكذا؛ ولست مضطرًا إلى الالتزام، بل يمكنك مواصلة «النظر إلى العشب الأكثر خضرة على الجانب الآخر من التل». وأيضًا، أنت لست مضطرًا إلى التعرّض للمخاطرة لأي جرح من خلال الكشف عن جوانبك الضعيفة. سوف تتذمّر من كونك من غير شريكة؛ وسوف تنال شيئًا من العطف. ستحظى بالسرير كلّه لك وحدك، ولن تحتاج إلى تقديم أية تنازلات... وأنت أيضًا لست مضطرًا إلى حلاقة ذقنك إلّا عندما يزعجك حر الصيف.

نحن لا ننتبه كثيرًا إلى «الفوائد» التي نجنيها من تأبيد قصصنا، ولا ننتبه إلى أننا نتصرف كما لو أن تلك الفوائد أكثر أهمية لنا من الحصول على الأشياء التي نرغب فيها، وذلك لأنها واقعة ضمن منطقة مألوفة: إنها ما اعتدنا أن نكون مرتاحين له وما نخاف أن نفقده. إذا كان المرء مكتئبًا أو ضحية، أو أي شيء، منذ طفولته، فإنه يحتال على نفسه عندما يصير كبيرًا بالاقتناع بأن تلك هي حقيقته، وذلك حتى يتابع جني «المكاسب». هكذا نتدبر أمورنا عندما نكون أطفالًا، لكن الأمر لا يظلّ ناجحًا عندما نكبر. وبالتالي، فإن علينا أن نتخلّص منه وإلّا وجدنا أنفسنا مضطرين إلى خلق المزيد منه على نحو مستمر.

فلنأخذ مثالًا على ذلك: لنقل إنك ترعرعت في كنف أبي كحولي عنيف. ولنقل إن طريقتك في حماية نفسك من أن تكون هدفًا لغضبه كانت ألا تجعله
يسمع صوتك أبدًا، وألا تجعل نفسك مرئيًا، وألا تجعل رغباتك وأمنياتك ظاهرة. ننتقل إليك عندما صرت شخصًا كبيرًا لا يفصح عن حقيقته أبدًا أو لا يدافع عن رأيه. أنت مستمر في جني المكاسب الكاذبة؛ وأنت مستمر في تفضيل الأمان من غير أن تخاطر بأن يؤذيك أحد أو بأن يرفع صوته عليك. لكن هذا السلوك يرتد عليك أنت لأنك، من خلال الاختباء وعدم اتخاذ موقف، تعيش هذه الحياة التي تجعلك راغبًا في أن تضع اللحاف عليك من جديد وتعود إلى النوم كلما استيقظت في الصباح، وذلك بدلًا من النهوض ومواجهة ما يأتي به النهار.

عندما تتمكّن من تحديد المكتسبات الزائفة التي تجنيها من التمسك بقصصك تلك، تصير قادرًا على البدء بعملية التخلّي عن تلك القصص وتصير قادرًا على أن تستبدل بها قصصًا أخرى تعزز وجودك وتخدم الشخص الناضج الكبير الذي هو أنت.

٣ ـ تخلّص من قصصك

بعد أن تتوصل إلى تحديد شكل ذلك الوحش، يمكنك أن تقتله. هات القائمة التي كتبتها، قائمة «لا أستطيع» و«علي أن» و«لن أفعل»، إلخ. واكتب في دفتر مذكرات ما يتدفّق في وعيك (انظر المثال أدناه) وحاول أن تشعر حقًّا في جسدك ما تحصل عليه من هذه المعتقدات القديمة التي تعوقك، وذلك من قبيل «أحس بأنني شخص خاص، وأحس بالأمان، وعلي أن أعيش مع أبي وأمي من غير أن أعمل أبدًا»، إلخ. دوّن قائمة بهذه المكاسب الزائفة. وحاول أن تجعل نفسك تكتبها كلها على الورقة. وبعد ذلك، حاول الإحساس بالراحة أو بالخصوصية أو بالانتباه الذي تحظى

به، أو بالأمان، أو بأي شيء من ذلك القبيل، ثم تخلّص منه. أمسك بنفسك متلبّسًا بتلك المشاعر!

انظر الآن إلى قائمة المكاسب الزائفة التي سجّلتها لكي تراها على حقيقتها: أجزاء صغيرة مذعورة من نفسك تحاول أن تعبر عن نفسها. اشكرها على محاولتها حمايتك وعلى بقائها معك هذا الوقت كله، ثم قل لها إن وقت الفراق قد حان.

والآن، استبدل بالمشاعر التي تحصل عليها من هذه المكاسب الزائفة مشاعر جديدة فيها فرح وقوة وإثارة نابعة من انتقالك إلى ما هو أنت حقًا وإلى ما سيأتي به هذا التحوّل إلى ذاتك.

تخيل النسخة الطفولية من نفسك... تخيّل أنها تترك جسدك وأن الشخص البالغ الراشد القوي يدخل ذلك الجسد فيحل محلها. استنشق الشخص الراشد، وازفر الطفل ومعه القصة القديمة. هذا ما يشبه أن تتمكن أخيرًا من استعادة مفاتيح سيارة الفيراري من الطفل ذي السنوات السبع الذي كنته، والذي كان يقود تلك السيارة طيلة الوقت... الذي يكاد يقتلك بسبب قيادته. انظر إلى نفسك باعتبارك الشخص البالغ الراشد الذي يجلس الآن خلف مقود السيارة.

استمر في تصوّر (أو في كتابة) كيف يكون الإحساس بوجود ذاتك الحقيقية الناضجة بدلًا من قصتك الطفولية القديمة. اشعر بهذا. وتحمّس له. ثم اتخذ قرارك بأنك صرت جاهزًا للتغيير وللقيام بفعل إيجابي في الاتجاه الذي تريد المضي فيه.

لنفترض أن سالي ذات القلب الذي يعاني الوحدة ضاقت ذرعًا بتلك الحال إلى حد جعلها تكون صادقة من نفسها وتواجه مشكلاتها في ما يتصل بالعلاقات. سوف تبدأ بأن تصير على بيّنة تامّة من حقيقة قصصها:

لا أستطيع مقابلة أي رجل لأنه لم يعد هنالك رجال جيدون.

إنني فاشلة في كل ما يتعلّق بالمغازلة.

لا أعرف ما أقوله لهم.

لست جذّابة في نظر الرجال. لست جذّابة في نظر الرجال الجيدين على الأقل.

إنني أجعل الرجال يخافون مني.

أنا لا أثق بالرجال.

لا أؤمن حقًا بأن هنالك أحدًا من أجلي أنا.

بعد أن تدوّن سالي هذه القائمة (التي يمكن، بالمناسبة، أن تطول حتى تغطي عدة صفحات، لكني سأقتصر على هذه النقاط لأنني أحاول تقديم مثال هنا، وكذلك لأنني

أحب أن أخرج من البيت اليوم)، تصير قادرة على أن تسجّل في دفتر مذكراتها كل ما يبيّنه لها تدفّق وعيها من مكاسب زائفة تحصل عليها. وأعني بعبارة «تدفق وعيها» أن عليها أن تتركه أن يتدفق بطريقة تلقائية من غير أن تنقّي أي شيء ومن غير أن تفرط في التفكير في أي شيء. عليها فقط أن تكتب. في حالة سالي يمكن أن يكون ما تسجّله على النحو التالي:

من خلال قولي إنه لا وجود لرجال جيدين، أدرك الآن أنني لا أريد أن أتحمل المسؤولية عن أنني لا أقابل أحدًا منهم. فأنا ميالة إلى الشعور بأنني ضحية وأن الأمر الصائب هو أن أظل وحيدة. علي أن أثبت أن في الرجال كلهم مساوئ كثيرة من خلال عدم تمكني من أن أكون مع رجل جيد. وعندما أظل وحيدة، يكون ذلك برهانًا على أنني ضحية ألم الإحساس بقلة قيمتي وبأن عدم ثقتي بالرجال كانت في محلها. يتحقّق لي الإحساس بأنني أعرف ما أفعله وبأنني مسيطرة على كل شيء من خلال عدم السماح لأي أحد بالاقتراب مني. أشعر بالأمان وأشعر بالحرية وأشعر بأنني امرأة ذات أهمية خاصة بما أنني ألفت الأنظار من خلال كوني مختلفة عن القاعدة العامة.

من الممكن أيضًا أن تمتد الفقرة السابقة لتشمل عدة صفحات... لكن الفكرة صارت واضحة!

بعد أن تسجّل سالي مكاسبها الزائفة على الورق تصير قادرة على التركيز على تلك المكاسب وعلى أن تشعر بها تمامًا، وكذلك على أن تشكرها على محاولة حمايتها (اشكروها، أرجوكم... فلا يجوز أن نحوّل الأمر إلى تمرين على كره الذات)، ثم تتخلّى عنها وتستبدل بها قصصًا جديدة حقيقية قوية.

صارت سالي الآن قادرة على إزالة كل مكسب من تلك المكاسب الزائف لكي تستبدل به حقيقة جديدة. على سبيل المثال:

من خلال قولي إنه لا وجود لرجال جيدين، أتفادى أن أكون مسؤولة عن عدم مقابلتي أي رجل جيد.

يتحوّل هذا إلى: العالم مليء برجال محببين رائعين؛ ولدي قدرة تامة على العثور على رجل جيد؛ بل أنا متحمّسة أيضًا لذلك.

علي أن أشعر بأنني ضحية لأنني من غير رجل، وكذلك بأنني على حق.

هذا ما يتحول إلى: أنا قوية مسيطرة على حياتي. وأنا أختار أن أحب وأن أتلقى الحب.

يتعيّن علي إثبات كثرة مساوئ الرجال من خلال عدم كوني مع رجل جيّد.
يتحوّل هذا إلى: أحب الرجال وأثق بهم، ولدي حماسة كبيرة لكي أكون مع رجل رائع يجعل السعادة تدوّخني.

تصير هذه القصص الجديدة حقيقة سالي الجديدة. ولا بد لها من التركيز على هذه القصص حتى تصير قصصًا دائمة. عليها أن تتنفّس وأن تحسّ بمقدار السعادة التي تجلبها لها. هذه القصص هي تأكيداتها الجديدة (هل تتذكّرون حديثنا عن التأكيدات؟) التي لم تكتفِ بتدوينها وتكرارها على نفسها مرة بعد مرة بعد مرة، بل ستجعلها تحل محل قصصها القديمة على الفور إذا عادت أية قصة منها إلى الظهور (بفعل الاعتياد) على لسانها أو في ذهنها.

فلنقم الآن بشيء من المراجعة:

١ - دوّن قصصك القديمة التي اعتدت قولها والتفكير فيها.

٢ - دوّن المكاسب الزائفة التي تحصل عليها من تلك القصص.

٣ - اشعر بهذه المكاسب الزائفة وتعاطف معها واشكرها على المساعدة التي قدّمتها إليك ثم قرر التخلي عنها.

٤ - قل كل المكاسب الزائفة واحدًا فواحدًا واكتب قصة جديدة قوية لكي تحلّ محلّ كلّ واحد منها.

٥ - كرر هذه القصص الجديدة، أو هذه التأكيدات. كررها مرة بعد مرة لكي تصير حقيقتك الجديدة.

٦ - عانق حياتك الجديدة الرائعة.

لا دوام لشيء في هذا العالم، بما في ذلك قصصنا. لكننا نحاول التمسك بها من أجل إحساس زائف بالأمان، وهذا ما يؤدّي إلى الخسارة والحزن في آخر المطاف. كن راغبًا في التخلّي عن تلك القصص. وكن راغبًا في إعادة اختراع قصتك مع استمرار نموك.

٤ - تحرك إلى الأمام

بعد أن تصير قصتك واضحة لك، وبعد أن تتزوّد بالطاقة من خلال إنجاز الخطوات الواردة أعلاه، يصير عليك أن تنتقل إلى الفعل. إذا كنت مكتئبًا في السابق، لكنك قرّرت أن تتخلّى عن ذلك الاكتئاب وأن تكف عن الإصغاء إلى الموسيقى الحزينة، فكفاك كلامًا عن مدى إحساسك بالسوء وتوقف عن التظاهر بأن لبسك الرداء المنزلي يعادل اللبس استعدادًا للخروج. ركّز بدلًا من ذلك على كل ما هو جيد

وافعل كل ما تحب فعله. ابذل جهدًا بدلًا من الانهيار والتهاوي داخل إحساسك المألوف بأنك مكتئب.

عليك أن تدرك أن هنالك عادات اكتسبتها مع تلك الأشياء؛ وعليك أن تغيّر تلك العادات. تصرّف مثلما يتصرّف شخص غير مصاب بالاكتئاب، والبس مثلما يلبس شخص غير مصاب بالاكتئاب. واخرج مع أصدقاء ممن يخرج معهم شخص غير مصاب بالاكتئاب. تحدّث مثلما يفعل ذلك الشخص، وافعل الأشياء التي يفعلها. عليك أن تغرق حقًّا في إحساسك بأنك تنال ما تريده. لن ينجح هذا إذا كنت تتظاهر بالأمر فحسب. لا يمكنك أن تقول: «لا بأس... سوف أخرج في موعد وسأقول لنفسي إنني سأحظى بوقت طيب، لكن أعرف أن الأمر سيكون فظيعًا لأنه يكون فظيعًا على الدوام. لكن المهم أن يكون موقفي من ذلك كله جيدًا».

إن خروجك إلى العالم وبذل الجهد، لكن مع بقاء الإحساس العميق بأنك محكوم بظروف ماضيك، يشبه أن تسامح شخصًا ما مع استمرارك في تمنّي أن يصيبه الأذى.

٥ ـ اخرج من نظامك المعتاد

تحدّث مع أشخاص غرباء، والبس ملابس مختلفة، واذهب إلى متاجر لم تكن تذهب إليها من قبل. وقم بإعداد طعام العشاء لشخص تريد أن تتعرّف عليه بشكل أفضل، غيّر معجون أسنانك، واذهب إلى السينما وقت الظهر. وفي كل يوم أربعاء احفظ ثلاث نكت جديدة وامش مسافة أطول، ولاحظ خمسة أشياء رائعة لم تكن تلاحظها في بيتك، وفي معتقداتك، وفي أمك، وفي وجهك. افعل الأشياء التي تخرجك من نظامك المعتاد وسوف تصيبك الدهشة عندما ترى الحقائق الجديدة التي كانت موجودة طيلة الوقت لكنها صارت تتبدى لك الآن.

٦ ـ اخرج من الدوامة التي تبتلعك

هنالك أيضًا الدوّامة الشهيرة التي تبتلعكِ وتشدك إلى الظلمة حيث يبدأ الأمر بأن تكوني حزينة لأن كلبك مات، ثم تدركين أنك لم تصبحي من غير كلب فحسب، بل إنك لا تزالين من غير رجل... وسوف تظلّين من غير رجل دائمًا لأن الجميع يتركونك... بما في ذلك كلبك! لعل الأمر لن يكون كذلك لو لم يكن لديك فخذان سمينان، أو لم تكن لديك أختك التي تفوقك جمالًا فيجعلك جمالها غير واثقة من نفسك ومن حياتك كلّها و... و... و...!

لا بأس في أن تحزني، لكن لا تحوّلي الأمر إلى دراما فظيعة! إذا حدث في حياتك أمر سيئ، فأحسّي بما حدث وتعلّمي منه، ثم دعيه يمضي وارجعي إلى الحياة التي تحبّين عيشها.

٧ ـ أحبب نفسك

أحبب نفسك أكثر مما تحب الدراما التي تخترعها لنفسك.

الفصل الثامن عشر: المماطلة والتسويف والكمال ومشرب البيرة

حتى تركل أحدًا على مؤخّرته، لا بد لك أولًا من رفع قدمك.

جين سينسيرو [٢١]

كان من بين الوظائف الأولى التي عملت فيها بعد انتهائي من الكلية مباشرة وظيفة منسّقة إنتاج في مهرجان فني لفولكلور الشعوب؛ وهو مهرجان كانت تقيمه في نيويورك منظمة صغيرة غير ربحية. سمعت عن هذه الوظيفة من أحد الأصدقاء فقررت أن عليّ أن تكون لي وظيفة على الرغم من أنني لم أمارس الإنتاج الفني ولم أنتج شيئًا في حياتي، وعلى الرغم من أنني أجد الفنون الفولكلورية مملّة إلى حد كبير. بدا لي الأمر ممتعًا على أية حال، فقد كانوا يعملون في عليّة أحد البيوت في منطقة تريبيكا، وكانوا يعرفون الكثير عن الموسيقى، ويأتون بكلابهم معهم إلى العمل. ثم إن المهرجان الذي كنت سأعمل فيه يحتوي على فنانين وراقصين من مختلف أنحاء العالم، وكانوا هؤلاء يجتمعون في مشرب في حي كوينز ويقيمون حفلات كبيرة. يعني ذلك رؤية رجال في تنورات اسكوتلندية، وكذلك تناول الشطائر والبيرة مجانًا.

وهكذا كتبت سيرة ذاتية أوردت فيها إنجازاتي المختلفة التي كان من بينها إنتاج مسرحيات في الكلية (طلبت من أصدقائي القدوم لحضور مسرحية كان صديقي يؤدّي دورًا فيها)؛ وتأسيس عدد من المنظمات خلال دراستي الثانوية (أسست فريقًا للتزلج لم يخض أية منافسة ولم يجتمع إلّا مرة واحدة أمضيناها في محاولة اكتشاف طريقة تمكّننا من الحصول على بعض البيرة)؛ والعمل في محطة الإذاعة الخاصة بالكلية (التسكع وقضاء بعض الوقت هناك عندما كانت صديقتي مسؤولة عن بث الأغاني). وبعد ذلك، حرصت على ارتداء ملابس عمل عادية استعرتها من أمي فلم تكن مناسبة لمقاسي، ثم ذهبت إلى المقابلة. وبعد ذلك بساعتين، كنت قد حصلت على الوظيفة الجديدة!

بقيت مستيقظة تلك الليلة وقد استولى علي الذعر. يا إلهي... ماذا فعلت بنفسي؟ إنني متوحشة! هؤلاء الناس اللطيفون ذوو القلوب الكبيرة والصنادل الصيفية... لقد سلّموني كل ما لديهم من مال جمعوه خلال سنة كاملة من أجل إقامة هذا المهرجان... وأنا الكاذبة الحمقاء التي سأضيّع جهدهم كلّه.

---

[٢١] كاتبة، مدرّبة، تحب الاستشهاد بأقوالها.

فكّرت في الذهاب إليهم والاعتراف، لكنني كنت غير راغبة في تفويت هذه الفرصة، فاندفعت بكل عزم وصرت أعمل في ذلك المشروع بنشاط ودأب أكثر مما عرفته في أي وقت مضى في حياتي. قرّرت أن أرتفع إلى مستوى الحدث، وأن أفعل كل ما يلزم فعله حتى أجعل مهرجانهم أفضل مهرجان يقام في مشرب البيرة البولندي. كنت عاقدة العزم تمامًا.

جعلت سبعة وعشرين صديقًا وصديقة من أصدقائي الذين لا يعملون يوزّعون تذاكر المهرجان والمنشورات الدعائية مقابل حصولهم على الشطائر والبيرة التي ذكرتها منذ قليل، وتمكّنت من جمع راقصي البولكا في أماكنهم ضمن الوقت المحدد، وأمّنت أماكن لبائعي الفطائر، وخلقت كل ما يلزم لكي تنطلق مسيرة عازفي القرب من غير أية مشكلة.

إذا كان هنالك شيء تريده حقًا، فلست أقول إن عليك (بالضرورة) أن تكذب حتى تحصل عليه. لكنني أقول إنك تكون كاذبًا تجاه نفسك إذا لم تحاول الحصول عليه. وهذا لأننا، عندما نقول إننا لا نمتلك المؤهلات اللازمة لشيء ما، يكون ما نقوله في حقيقة الأمر هو إننا خائفون من المحاولة وليس إننا غير قادرين عليها.

وفي أكثر الأحيان، لا يكون نقص الخبرة هو ما يعوقنا بل افتقارنا إلى التصميم اللازم لفعل ما يجب أن نفعله حتى نكون ناجحين.

ونحن ننفق طاقة كبيرة جدًا في البحث عن ذرائع وتبريرات لعدم قدرتنا على أن نكون، أو على أن نفعل، أو على أن نمتلك الأشياء التي نريدها. ونحن نقوم بتصميم أشياء كثيرة تلهينا عن أحلامنا... فتخيل إلى أين يمكننا الوصول لو أننا نطبق أفواهنا ونستخدم تلك الطاقة كلها من أجل الوصول إلى أهدافنا!

لكنْ، هنالك أخبار طيبة:

١ ـ يعرف كل منا أكثر بكثير مما يعترف به لنفسه.

٢ ـ نحن نجد أنفسنا منجذبين إلى الأشياء التي نبرع فيها بشكل تلقائي طبيعي (وبالمناسبة، فإن هذا له أهمية أكبر من أهمية حيازة شهادة جامعية من المجال المعني).

٣ ـ الضرورة أفضل المعلمين.

٤ ـ الحماسة تهزم الخوف.

عندما أفكّر الآن في ذلك المهرجان، أدرك أنني كنت أفضل تأهيلًا مما ظننت نفسي. إنني أخت كبرى مما يعني أنني ميالة إلى تولّي القيادة. إنني أحب الحفلات

ويمكنني التحدث مع أي شخص... حتى مع أولئك الرجال الروس الذين بلغوا السابعة والستين وكانوا غير قادرين على نطق كلمة إنجليزية واحدة، وكانوا يرتعشون خوفًا لأنهم لم يستطيعوا العثور على البنطلونات الضيقة الضرورية لتقديم رقصتهم الفلكلورية.

وبعد المهرجان، قمت بأشياء كثيرة لم أكن «مؤهّلة» للقيام بها، لكني أنفقت أيضًا أوقاتًا طويلة في التظاهر بأنني غير مستعدة لفعل أشياء أخرى رغم رغبتي في فعلها. والمفاجئ هو أن المرات التي قفزت فيها من غير تردد ومضيت لفعل شيء ما كانت أكثر مرحًا ومتعة من الأوقات التي كنت أمضيها في «الاستعداد» من غير أن أفعل أي شيء.

فسواء كان الأمر متعلّقًا بإعداد ملفك الشخصي على موقع للمواعدة على الإنترنت لكنك لا تجد نفسك مستعدًا لنشره بعد، أو رحلة تود الذهاب إليها بعد أن تتمكّن من تخفيض وزنك خمسة كيلوغرامات، أو عملًا تريد البدء فيه حال تمكنك من توفير المال الكافي... فدع عنك ذلك التأجيل كله، وابدأ الآن... الآن! افعل اليوم ما يجب أن تفعله. من الممكن أن تدهسك سيارة غدًا!

في مرة من المرات، أمضيت شهرًا كاملًا في ترتيب مكتبي قبل أن أبدأ تأليف كتاب. أتيت بالكرسي المناسب تمامًا، ووضعت طاولة المكتب في مكان ممتاز عند النافذة، ومختلف المواد اللازمة للكتابة، ثم أعدت ترتيب كل شيء، ثم أعدت ترتيب كل شيء ثلاث مرات، ثم نظّفت المكان كله تنظيفًا شديدًا حتى صار من الممكن إجراء عملية جراحية على أرض الغرفة. وبعد ذلك، أنجزت تأليف الكتاب كله وأنا جالسة إلى طاولة المطبخ الصغيرة.

التسويف واحد من أكثر أشكال التخريب الذاتي شعبية لأنه شديد السهولة.

هنالك أشياء ممتعة كثيرة يمكنك القيام بها من أجل المماطلة والتسويف. ولن يعدم المرء أبدًا أشخاصًا آخرين لديهم الحالة النفسية المناسبة لممارسة التسويف معك.

صحيح أن ذلك يمكن أن يكون ممتعًا تمامًا في اللحظة المعنية، إلّا أن تلك المتعة تزول فتجد نفسك جالسًا بعد بضع سنين تشعر بأنك فاشل، وتتساءل عن السبب الذي جعلك لم تنجز الأمر حتى الآن. فكيف يحصل أشخاص آخرون تعرفهم على ترقيات كبيرة، أو يذهبون في جولات حول العالم، أو يتحدّثون في الراديو عن الميتم الأخير الذي افتتحوه في كولومبيا.

إذا كنت جادًّا في ما يتعلّق بتغيير فسوف تجد سبيلًا إلى ذلك، أما إذا كنت غير جاد فسوف تجد لنفسك أعذارًا ومبررات.

من أجل مساعدتك في الوصول إلى حيث تريد في هذه الحياة، ها هي مجموعة من النصائح الصحيحة المجرّبة التي يمكن أن تعينك في الكف عن المماطلة والتسويف.

١ ـ تذكّر أن كلمة «تم» أفضل من كلمة «ممتاز»

ابدأ موقع الإنترنت ذاك على الفور، أو أرسل ذلك البريد، أو انشر إعلان البيع، أو احجز سفرتك حتى إذا كنت غير مستعد بعد. لن يهتم أحد، بل من المرجّح ألا ينتبه أحد. إلّا أن ما تفعله ليس ممتازًا بنسبة مئة بالمئة ـ وبصدق أقول لك إن ما من شيء أبدًا يكون ممتازًا بنسبة مئة بالمئة ـ وهذا يعني أن في وسعك أن تبدأ الآن. ما من طريقة مناسبة لإنجاز الأشياء أكثر من أن تبدأ إنجازها... قوة الاندفاع أمر رائع (مع أن الناس يقللون من شأنها كثيرًا). إذًا، تحرك وابدأ العمل. ابدأ الآن.

٢ ـ عليك أن تعرف أين تتوقّف

عندما تعمل على شيء ما، أو عندما تتظاهر بالعمل على شيء ما، فأين تتوقّف بالضبط؟ هل تتوقّف عندما تنتهي من عملية البحث؟ أو بعد أن تجري تلك المكالمات الهاتفية التي تخشى إجراءها؟ أو بعد أن تتوصّل إلى اكتشاف الطريقة المناسبة لجمع المال اللازم؟ أو بعد أن تبدأ مباشرة؟ أو عندما تجد نفسك مضطرًا إلى الالتزام؟ أو عندما يصير الأمر جيدًا؟ أو قبل أن تقلع الطائرة؟ أو قبل حتى أن تنهض من سريرك؟

إذا كنت قادرًا على تحديد اللحظة التي تقول عندها: «اللعنة على هذا!... لن أتابع!»، فإنك قادر على إعداد نفسك للتغلب عليها من خلال الاستعانة بمدرّبين أو بمساعدين أو من خلال تكليف شخص آخر بذلك الجزء تحديدًا من الأمر كله، أو من خلال إزالة الأشياء التي تعرف أنها تلهيك وتحرف انتباهك إلى وجهة أخرى.

لنقل على سبيل المثال إنك اكتشفت أنك كلما جلست لكي تجري الاتصالات الهاتفية اللازمة لمحاولة حجز مكان لك في ندوة حوارية، فإنك تجد نفسك (على نحو غريب غامض) مشدودًا إلى فيسبوكك ساعات كثيرة متوالية. عليك أن تفصل الإنترنت أو أن تذهب لإجراء تلك المكالمات الهاتفية في مكان لا يمكنك فيه الولوج إلى الإنترنت. اذهب إلى منتزه عام مثلًا، أو اجلس في سيارتك، أو اذهب إلى القطب الجنوبي. وعندها يمكنك اتخاذ القرار بإجراء خمس مكالمات هاتفية قبل أن تعود

إلى فيسبوكك لترى إن كان أحد ما قد علّق على الصورة التي نشرتها... صورة قطتك وهي تأكل رقائق البطاطس المحمصة.

٣ ـ اعقد رهانًا مع شخص لا يتساهل معك أبدًا

هنالك طريقة جيدة لكي تجعل نفسك خاضعًا للمساءلة، وذلك بأن تعقد رهانًا مع شخص لا يمكن أن يتساهل معك. يجب أن يكون هذا الشخص من غير أية شفقة: شخص لا يعاملك برفق ولا «يتفهّم أنك بذلت أقصى جهدك». يلزمك ذلك النوع من الأشخاص الذي يجعلك تشعر بالذل حتى قبل أن تتمكّن أعذارك من الخروج من فمك، أو هو ذلك الشخص الذي يظهر عند باب بيتك حاملًا كيسًا متينًا كبيرًا وحجرًا ثقيلًا وعصابة للعينين لكي يشد وثاقك ويغرقك في النهر إذا حاولت أن تتملّص من تسديد دينك.

ولا بد لك من الحرص على أن تراهن على شيء تؤلمك خسارته من غير أن يكون شيئًا غير واقعي. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تراهن شخصًا على أن تدفع له ألف دولار إذا لم تنجز تأليف الفصل الأول من كتابك في الموعد المحدّد.

اجعل المبلغ شيئًا تستطيع دفعه لكنك غير راغب في دفعه على الإطلاق... يجب أن يكون دفع ذلك المبلغ ممكنًا بالنسبة إليك، لكنه ليس سهلًا أبدًا. ثم حرّر ذلك الشيك، وسجّل تاريخ الدفع، وضعه على مكتبك حتى يذكّرك دائمًا بما ينتظرك إذا لم تنجز العمل. يمكنك أيضًا أن تزيد شدة الرهان بأن تقول لذلك الشخص إنك لن تعطيه المال إذا لم تفِ بالتزامك الزمني، بل ستتبرّع به إلى مجموعة أو قضية لا تعجبك أبدًا. من الناحية الشخصية، أجد هذا النوع
من الرعب قادرًا على تحقيق المعجزات في ما يتعلق بانضباطي الذاتي.

٤ ـ امتلك الأمر واعمل عليه

إذا كنت من ذلك النوع من الأشخاص الذي يؤجل كل شيء حتى اللحظة الأخيرة... إذا كنت تعرف عن نفسك هذا الأمر، فلماذا تضيّع وقتك في الخوف والانزعاج قبل أن تبدأ فعل ما يفترض أن تفعله؟ اذهب إلى شاطئ البحر، وتناول كوكتيلًا، وعندما ترى أن الوقت قد بدأ يداهمك، اذهب واعمل. ما من شيء أسوأ من الوقت المهدور على التظاهر بالعمل أو على الشعور بالضغط والتوتر بينما يحاول المرء أن يمضي وقتًا ممتعًا: لا العمل أنجز، ولا المتعة تحقّقت! إنك تحصل على أسوأ ما في العالمين معًا. اعرف الوقت الذي يلزمك فعلًا حتى تنجز العمل، ثم اذهب واعمل إلى أن ترن الساعة المنبّهة.

٥ ـ أحبب نفسك

أحبب نفسك الآن، حيثما كنت.

الفصل التاسع عشر: دراما شدّة الانشغال

لقد عشت حياة طويلة كانت لي فيها مشكلات كثيرة؛ لكن أكثر تلك المشكلات لم يحدث أبدًا.

مارك توين [٢٢]

عندما أبدأ تأليف كتاب جديد، أجد من المفيد كثيرًا أن أبدأ العمل من خلال بطاقة مرجعية مستقلة لكل فصل من فصول الكتاب. أضع عنوان الفصل في رأس البطاقة، ثم أسجل ملاحظاتي تحت العنوان. ثم أفرد تلك البطاقات كلها على الطاولة حتى أكون قادرة على رؤية «المشروع» كلّه في اللحظة نفسها. لقد فعلت هذا منذ أيام، وكان فعله أمرًا مثيرًا حقًّا. انظروا! إنه كتابي الرائع الجديد! لكن الذعر استولى عليَّ بعد ثانيتين من ذلك. يا إلهي!... هذه فصول كثيرة جدًا، فكيف أستطيع كتابتها كلها بعد أن اقترب الموعد النهائي لإنجاز الكتاب ولست واثقة بعد تمام الثقة مما سأضعه في كل فصل... فلماذا لم أبدأ العمل منذ ثمانية شهور؟ ما الذي كنت أفكر فيه؟ هل أطلب مساعدة من أحد ما؟ إنني أغرق...

أغمضت عينيَّ وتنشّقت نفسًا عميقًا. انجزي... فصلًا... واحدًا... ولا تهتمي بغيره قبل إنجازه. تناولت بطاقة من تلك البطاقات، لا على التعيين، ثم فتحت عينيَّ فكانت تلك البطاقة: دراما شدة الانشغال.

أحب أن أذكّركم، وأن أذكّر نفسي أيضًا، بأن القسم الأكبر من الألم والمعاناة في حياتنا يكون ناتجًا عن الدراما التي لا ضرورة لها لكننا نخلقها بأنفسنا. إذا وجدت نفسك، على سبيل المثال، في حالة من الشلل بسبب كثرة مشاغلك ووجدت نفسك جالسًا على الأرض محتضنًا ركبتيك بذراعيك وأنت تتأرجح إلى الأمام والخلف وقد فتحت فمك على اتساعه مثلما يفعل أي شخص آخر في هذه الحالة، فكل ما يتعيّن عليك فعله هو أن تحقق نقلة في فهمك لذلك الوضع حتى تخلق واقعًا جديدًا. ليست الحياة إلّا حلمًا. فلا تحوّلها إلى كابوس.

إننا محظوظون إلى حد لا يصدق بالنظر إلى كل ما لدينا من أشياء وفرص وأفكار وأشخاص ومهمات واهتمامات وتجارب ومسؤوليات. وأما أن يختار الإنسان الشعور بالخوف من هذا كله بدلًا من الاستمتاع بعيش حياته فإن الأمر يصير مثل تقديم اللآلئ للخنازير. يا له من هدر لتلك النعم الرائعة.

---

[٢٢] كاتب أميركي ساخر.

فلنأخذ الشكاوى الأكثر شهرة في ما يتعلّق بشعور المرء بأنه غارق وبأن ما يتعيّن عليه فعله قد طغى عليه، ثم نستوضحها واحدة فواحدة حتى نساعد أنفسنا في التوصل إلى نظرة أكثر رضا وانشراحًا فيما يخص تلك القائمة الضخمة من الأشياء التي يتعيّن علينا فعلها:

١ - لا يوجد وقتٌ كافٍ

بفضل العمل الدؤوب لأشخاص من أصحاب العقول الكبيرة، صرنا نعرف الآن أن الزمن ليس إلّا وهمًا. صحيح أن أكثر الناس لا يعرف معنى هذه العبارة، لكن هنالك زاوية نظر أخرى أسهل فهمًا... إن عدم امتلاك الوقت الكافي وهم. فعلى سبيل المثال:

ليس لدي وقت للعثور على مكان حقيقي لركن السيارة. ولهذا فإنني سأوقفها في هذه المنطقة المخصّصة للتحميل. أوه، انظروا إلى هذا... أمضيت ثلاث ساعات محاولًا تخليص سيارتي من الحجز؛ ثم أمضيت ساعتين في طريق العودة إلى البيت، ثم خمسًا وأربعين دقيقة أنفقتها في رواية ما جرى لزوجتي.

ليس لدي الوقت الكافي لتنظيف مكتبي وترتيبه. أوه، انظروا إلى هذا. لقد أمضيت نصف ساعة من وقت لا أملكه وأنا أبحث عن هاتفي الذي كان مدفونًا تحت كومة من الأوراق. أوه، انظروا إلى هذا أيضًا، بطارية هاتفي فارغة. مما يعني أن علي إنفاق مزيد من الوقت الذي لا أملكه حتى أعثر على الشاحن
الذي آمل أن يكون تحت كومة الكتب هذه أو تلك.

عندما نكون مرغمين على فعل شيء ما، فإننا نجد الوقت الضروري... ويا للمفاجأة! يعني هذا أن الوقت متوفر على الدوام، لكننا نجنح إلى تقييد أنفسنا من خلال الاعتقاد بأنه غير متوفر. هل حدث لك في وقت من الأوقات أن كان عليك فعل شيء ما وكانت لديك ستة أشهر لفعله. سوف يستغرق فعل ذلك الشيء ستة أشهر! وأما إذا كان لديك أسبوع واحد فقط، فسوف يستغرق فعله أسبوعًا! عندما تفهم أن الزمن شيء موجود في عقلك أنت على غرار باقي الأشياء في واقعك، فإنك تصير قادرًا على جعله يعمل في خدمتك بدلًا من أن تكون عبدًا له.

وإليك بعض الأشياء التي تستطيع فعلها الآن حتى تبدأ ترويض الوقت:

أظهر بعض الاحترام!

إذا أردت مزيدًا من الوقت في حياتك فعليك أن تظهر بعض الاحترام للزمن. إذا كنت متأخرًا على الدوام، وإذا كنت تفسد الأشياء أو إذا كنت كسولًا، فإنك لا تبعث

إلى الكون (أو إلى غيره، أو إلى نفسك) بتلك الرسائل التي يتبيّن منها أنك تجد قيمة في هذا الوقت الثمين الذي تريده بشدّة وأنك تحاول خلق المزيد منه لنفسك.

يمكنك خلق أي شيء تريده؛ لكن عليك أن تريده حقًا.

إذا كنت تتصرّف على نحو يفهم منه أن الوقت ليس مهمًا بالنسبة إليك وأنه شيء جدير بالإهدار وبعدم الاحترام، فإن هذا لا يكون منسجمًا مع ما تقوله من أنك في حاجة ماسة إلى مزيد من الوقت. أعني... فكر في الوقت كما لو أنه شخص. هل تتوقّع من الوقت أن يستمر في المجيء إليك على الرغم من أنك تعامله دائمًا باعتباره شيئًا غبيًا لا قيمة ولا أهمية له؟ أظن أنه لا يمكنك توقّع ذلك!

إذا كنت متأخّرًا على الدوام، فعليك أن تبدأ التبكير. وإذا كنت تلغي مواعيدك مع الناس دائمًا، أو تتأخّر عليها أو تؤجّلها، فعليك أن تصحّح هذا. سجّل مواعيدك والتزم بها. اضبط الساعة المنبهة في هاتفك الخليوي حتى تذكّرك، قبل الموعد، بأن تستعد. اكتب ملاحظات على ظهر كفّك إن لزم الأمر. التزم بكلمتك إذا قلت بأنك ستفعل شيئًا ما. ليس هذا علمًا معقدًا... إذا أردت أن تكون علاقة الزمن بك جيدة فاحرص على أن تكون علاقتك به جيدة. سوف يساعدك هذا في خلق مزيد من الوقت في حياتك؛ وسوف تكف عن كونك واحدًا من أولئك الأشخاص الفظّين المزعجين الذين يهدرون وقت الآخرين أيضًا.

احرص على أن يكون أصدقاؤك قريبين منك، واحرص على أن يكون أعداؤك أكثر قربًا

ما الشيء الذي تجد نفسك تفعله بدلًا من فعل ما يفترض بك فعله؟ هل تضيّع الوقت على فيسبوكك؟ أم هل تجيب على بريدك الإلكتروني؟ أم إنك تأكل رغم عدم كونك جائعًا؟ عندما تعرف أُلهياتك المفضّلة تصير قادرًا على بناء دفاع قويّ تجاهها. افصل الإنترنت والهاتف عندما تعمل. وإذا كنت تجد نفسك على الدوام واقفًا عند باب البراد المفتوح تلتهم الطعام التهامًا فاجعل المطبخ منطقة محرمة عليك إلى أن تنتهي من عملك. إننا نغرق في تلك العادات السيئة بحيث لا نكاد نكون منتبهين إلى ما نفعله. عندما تنتبه إلى نقاط ضعفك، وعندما تتوصّل إلى معرفتها حقًّا، فإنك تصير قادرًا على حماية نفسك منها.

قسّم الأمر إلى «لقمات»

ما من شيء موهن للعزيمة أكثر من رؤية مهمّة ضخمة جسيمة تجعلك تتساءل حائرًا كيف يمكنك إنجازها. ولهذا السبب، لا تحاول أن تأكل الفيل كله بلقمة واحدة،

بل قسّمه إلى لقمات تستطيع مضغها. على سبيل المثال: بدلًا من تجولك في منزلك كلّه، من غرفة فيها فوضى كارثية إلى غرفة أخرى فيها فوضى كارثية أيضًا، وبدلًا من الحيرة والشكّ في أنك قادر على تنظيف
المكان كله (وفي الوقت نفسه محاولة التفتيش عن مبرر لعدم فعل ذلك بدلًا من التفتيش عن الطريقة المناسبة لفعله)، فليس عليك إلّا أن تقسّم العمل إلى أجزاء، وأن تركّز على غرفة واحدة في البداية قبل أن تنتقل إلى غيرها. إن أدمغتنا غير قادرة على التعامل مع كمية كبيرة من المعلومات في وقت واحد من غير أن تنفجر. وهذا يعني أن المهمّات الكبرى تصير، على نحو مفاجئ، أكثر قابلية للإدارة عندما ننظر إلى كل جزء منها بمفرده.

أدمغتنا تحبّ «اللقمات الصغيرة»

تقسيم كل شيء إلى أجزاء صغيرة أمر مفيد للزمن أيضًا. فإذا كنت تعمل على تصميم موقع جديد على الإنترنت ففي وسعك، بدلًا من تخصيص اليوم كله لهذه المهمة، أن تقرر العمل على دفعات بحيث تمتد فترة العمل الواحدة ساعة واحدة. لا يحق لك خلال هذا الساعة أن تنهض للذهاب إلى المرحاض ولا أن تأكل شيئًا، ولا أن تتفقّد هاتفك لترى إن كانت هنالك رسائل جديدة، ولا أن تتصفح الإنترنت، إلخ. عندما تنتهي الساعة بدقائقها الستين، فإنك تصير قادرًا على أن تأخذ استراحة تفعل خلالها أي شيء تريد فعله إلى أن يحين موعد بدء ساعة العمل التالية. إننا قادرون على مواصلة أي شيء لمدة ستين دقيقة. وأما إذا حاولنا إنجاز كل شيء ضمن فترة زمنية متّصلة طويلة، فإن أدمغتنا تشعر بأنها غارقة.

٢ - هنالك الكثير الكثير مما يتعيّن فعله

هل لاحظت أنك كلما سألت شخصًا عن حاله تأتيك الإجابة في تسعة وتسعين بالمئة من الحالات إجابة من قبيل «جيد». «إنني منشغل كثيرًا، لكنّي بخير». لقد صارت كلمة «منشغل» بديلًا عن عبارة «بخير، شكرًا». أعني... أين المتعة في هذا؟ وما الرسالة التي نبعث بها إلى العالم وإلى أنفسنا عندما نقول أشياء كهذه؟ لا عجب في أننا نحس جميعًا كما لو أننا عالقون تحت كتلة إسمنتية عملاقة لا تتيح لنا القيام بأية حركة، قائمة طويلة من الأشياء التي يتعيّن علينا فعلها. هذا يعني أن المهمة الأولى يجب أن تكون:

انتبه إلى كلماتك

كف عن الكلام عن شدة انشغالك. ركز على ما تجده ممتعًا في عملك وعلى ما تفعله في الاستراحات بين فترات العمل بدلًا من شعورك بالانسحاق تحت ضغط العمل. قرر أنك تعيش حياة رائعة مسترخية مليئة بمشاريع تثير اهتمامك وتحبّ أن تقوم بها، وأن تعبر عن حبك لها أمام نفسك وأمام العالم أيضًا. وبعد ذلك اذهب وقم بعملك.

التمس بعض المساعدة

إذا كنت تشعر بأنك حائر مرتبك لا تعرف من أين تبدأ أو ما الذي يجب أن تفعله في الخطوة اللاحقة، فعليك أن تحاول الاستفادة من نظرة خارجية إلى ما تقوم به. كثيرًا ما نكون تائهين في خضم تشابكات حياتنا إلى حدٍّ يجعلنا غير قادرين على رؤية أشياء واضحة تمامًا لعين شخص آخر. هل حدث لك أن أنفقت وقتًا ثمينًا في البحث عن نظارتك قبل أن تكتشف أنك رفعتها فوق رأسك؟ ما يصيبنا شبيه بهذا. فمن الممكن أن تمضي ساعات أو أيامًا أو شهورًا (أو عمرك كله) محاولًا التوصّل إلى فكرة جديدة من أجل إعادة ترتيب موقعك على الإنترنت، أو إلى وضع نظام للتمرينات الرياضية، أو إلى العثور على ترتيب جديد لمكتبك، في حين يكون من السهل كثيرًا على شخص غير مدفون تحت هذه الأشياء كلها أن يقدم لك الإجابة على الفور. استعن بعينين جديدتين للنظر إلى الوضع.

واستعن، من فضلك، بشخص يعرف ما يفعله. لا تأخذ نصائح في ما يتعلّق بالمال من شخص مفلّس مثلك؛ ولا تأخذ نصائح متعلّقة بمواعدة الجنس الآخر من عازب أبدي؛ ولا تقرر أن تعبير شخص ما عن استعداده لمساعدتك مجانًا، أو مقابل مساعدة يتلقاها منك، يمكن اعتباره أساسًا كافيًا لإثبات مؤهلات ذلك الشخص وقدرته على مساعدتك. فمن شأن عملك مع شخص متخصّص أن يوفّر عليك الوقت والمال على المدى البعيد، وذلك لأنك لن تجد
نفسك مضطرًا إلى استهلاك زمن في إلغاء ما فعله ذلك الشخص، أو في تكراره إن كانت محاولتك الأولى فاشلة.

استعن بمدرّب حقيقي تدفع له أجرًا، واطلب من صديق ناجح يعيش حياة متماسكة أن يجلس معك لتتحدثا، واستأجر استشاريًا يعينك على ذلك الضجيج الذي في رأسك... وإذا لم تجد في هذا كله أسلوبًا مناسبًا من أجل حالتك المحددة فتابع القراءة:

عد إلى الواقع

نحمّل أنفسنا أحيانًا أكثر مما نطيقه لأننا نظن بأن علينا أن نقوم بالعمل كله. أو لعلنا نظن بأن العالم سوف يتفكّك ويتساقط إذا لم نفعل كل شيء. أو لعلنا نعتبر أنفسنا أشخاصًا سيئين غير جديرين بالحب إذا لم ننجز ملايين الأشياء التي نحاول إنجازها. كن شديد الواقعية مع نفسك: ما السبب الذي يجعلك تقوم بكل تلك الأشياء التي تقوم بها؟ هل من الضروري ضرورة مطلقة أن تقوم بها كلّها؟ وهل عليك أن تقوم بها كلها في وقت واحد؟ ألا يستطيع بعض هذا الأشياء أن ينتظر قليلًا؟ أليس من الممكن إحالته إلى شخص آخر؟ أليس من الممكن تركه وصرف النظر عنه؟ وحتى إذا كان عليك أن تقوم بتلك الأشياء كلها، فما الذي يمكن أن يجعلها أكثر متعة؟

وزّع مهماتك إلى «لقمات صغيرة» مثلما وزعت وقتك إلى «لقمات» لأن هذا مبعث راحة لك، ولأنه يجعل تلك الأشياء الكبيرة قطعًا صغيرة قابلة لأن تديرها وتتحكّم بها. وإليك كيف يمكنك تقسيم مهماتك:

دوّن قائمة بالأشياء التي يجب أن تقوم بها. انظر إلى تلك القائمة.

ما الذي يجب أن يحدث الآن من غير تأخير؟

ما الذي يمكنه الانتظار؟

ضع هاتين الفئتين في قائمتين منفصلتين، ثم خبئ قائمة الأشياء التي يمكنها الانتظار.

ما هي المهمّات الكبيرة المهمةّ على قائمة ما يجب إنجازه الآن؟

وما هي المهمات الصغيرة على تلك القائمة؟

اعط المهمات الصغيرة لشخص آخر، أو احتفظ بها لأوقات الفراغ، ثم أنفق يومك على الأشياء الأكثر أهمية. هذا ما يدعى باسم «ترتيب الأولويات».

كلما صارت القائمة التي تعمل عليها أكثر قصرًا كلما ازداد شعورك بالارتياح.

وتذكّر: لن تستطيع إنجازها كلّها. لذلك، كفاك توترًا!

افعل ما أنت قادر على فعله بمتعة وفرح بدلًا من أن تحاول فعل كل شيء وأنت تشعر بالبؤس.

أوكل أحدًا غيرك ببعض المهمّات، أو متْ!

من بين أفضل الطرق من أجل تخفيف حملك أن تكف عن ولعك بالسيطرة على كل شيء أو بأن تكف عن كونك بخيلًا، وأن توظّف شخصًا حتى يساعدك؛ أو

يمكنك أن توكل بعض الناس الذين من حولك بأداء بعض تلك المهمّات. (انظر أدناه).

من المؤكّد تمامًا أنك غير قادر على تطوير شركتك أو الحصول على ترقية في عملك، أو أن تكون والدًا جيدًا... ومن المؤكد أيضًا أن شعرك سيشيب قبل أوانه إذا حاولت فعل كل شيء بنفسك.

حاول أن تحدّد المهمات التي تكره القيام بها أو التي تعرف أنك تقوم بها بشكل سيئ، أو أنك لا تملك الوقت اللازم للقيام بها، واعثر على شخص آخر لكي ينجزها. أعرف أن السبب الذي جعل هذه المهمّات تظل غير منجزة إلى الآن يمكن أن يكون عدم قدرتك على دفع أجر شخص يقوم بها، أو أنك تظن بأنك أحسن من يقوم بها، أو أنك شخص يحب التحكم بكل شيء. لكن، وعلى غرار أعذار ومبررات أخرى، فإن الإجابة غالبًا ما تكون على النحو التالي: أنت لا تنظر إلى الأمر نظرة صحيحة! إذا كنت في حاجة مطلقة إلى المساعدة، وإذا كانت المسألة مسألة حياة أو موت، فماذا تفعل؟ يمكنك أن تستعين بواحد من الطلاب في كليتك. ويمكنك أن تطلب من صديق أو قريب

مساعدتك في تجاوز هذا الوضع. يمكنك أيضًا أن توظّف شخصًا، ولو لمدة نصف ساعة في الأسبوع، ثم تزيد مدة عمله شيئًا فشيئًا. يمكنك أن تبيع شيئًا حتى تحصل على المال اللازم لدفع أجر شخص ما يساعدك. يمكنك أن تقترض ذلك المال. يمكنك أيضًا أن تضغط على نفسك حتى توفّر المبلغ اللازم. وإذا كنت في شركة، فمن الممكن أن تحيل الأمر إلى قسم الموارد البشرية وتجعله مشكلتهم. يمكن للمرأة أن تطلب من زوجها إفراغ آلة غسل الأطباق وأن تجعل ابنهما المراهق ينظّف السيارة حتى توفر على نفسها بعض الوقت. المساعدة موجودة من حولنا، موجودة في كل مكان؛ إلّا أن تلقِّيها يكون في بعض الأحيان مرتبطًا بالقدرة على النظر إليها نظرة مختلفة.

إذا قرّرت أنك لا تستطيع أن تحصل في الحال على شيء تريده أو على شيء أنت في حاجة إليه، فإن هذا يقطع عنك إمكانية تجلّي ذلك الشيء، كما أنه يبعدك عمّاَ فتح عينيك عليه في المقام الأول. فعندما تقول في نفسك «لا أستطيع»، تكون إجابة الكون شيئًا من قبيل «لا بأس إذًا، لا حاجة إلى المساعدة هنا. مع السلامة». حتى إذا لم تكن لديك أية فكرة من أين يمكن للمساعدة أن تأتيك، فعليك أن تظل منفتحًا على احتمال ظهور العون وتقديمه نفسه إليك؛ بل قد يفاجئك ما يمكن أن تكون قادرًا

على خلقه، وقد يفاجئك أيضًا مقدار العون الذي يأتيك. قرّر أنك في حاجة إلى هذا العون، وثق بأنه متاح لك، وافعل كل ما تستطيع فعله للعثور على طريقة تجعله يحدث، وكن واثقًا من أن كيفية حدوث ذلك كلّه سوف تتبيّن لك.

تذكّر أنّك الأوّل

قم بترتيب أولوياتك قبل أي شيء آخر. لا تتفقد بريدك الإلكتروني ولا رسائلك الصوتية ولا حسابك على فيسبوكك قبل أن ينقضي جزء من يومك، وقبل أن تنجز بعضًا من المهمّات التي تريد إنجازها. لا تجب على الاتصالات الهاتفية والرسائل النَّصّية خلال انشغالك في عملك. من الممكن أن تملأ احتياجات الأشخاص الآخرين عمرك كله. وسوف تملأ عمرك كلّه إذا سمحت لها بذلك.

٣ ـ أنا مستنزف تمامًا

ليس اعتقادك بأن تخصيص وقت للاستراحة يمكن أن يؤدّي إلى انهيار حياتك كلها أمرًا غير صحي فحسب، بل هو نوع من الغرور أيضًا (أنت تعرف أن العالم سوف يستمر إذا توقفت عن العمل، أليس كذلك؟). إذا لم تحصل على استراحة، فسوف يحتج جسدك آخر الأمر، وسوف يصيبك المرض. هذا ما تفعله الأجساد طيلة الوقت. الشدة النفسية سبب مهمٌّ من أسباب السرطان والنوبات القلبية وفشل الكبد ووقوع الحوادث والضغينة والنكد... وكذلك الانعدام المفاجئ للقدرة على التنفس.

وبمعزل عن العامل المتعلّق بالمرض، فإن تخصيصك وقتًا للقيام بأشياء تنعشك وتثير خيالك يجب أن يكون من بين أولوياتك أيضًا. وذلك لأن... ممم... ما الغاية من عيشك حياة خالية من هذا؟ ما المتعة في أن يستيقظ الإنسان بعد أن يبلغ الخامسة والثمانين من عمره فيدرك أنه «لم يستطع العثور على وقت» لكي يمتّع نفسه؟ ما هو الشيء الأكثر أهمية الذي كنت تفعله بدلًا من ذلك؟ ليس الاستمتاع بالعيش رفاهية مقتصرة على من هم أكثر ثراء منك، أو من هم أكثر ذكاء أو من تقع على عاتقهم مسؤوليات أقل من المسؤوليات التي تقع على عاتقك. إنها رفاهية مقتصرة على الأشخاص الذين يخصّصون بعض الوقت للتفكير في هذا الأمر ولاختيار حياة فيها قدر أكبر من المتعة والمرح. استخدم الأدوات الواردة في هذا الفصل لكي تخلق لنفسك وقتًا يسمح لك بقدر من الراحة وبقدر من المرح حتى تصير قادرًا على الاستمتاع بحياتك الثمينة ما دمت حيًا.

٤ ـ أحبب نفسك

أحبب نفسك لأنك تقوم بعمل ممتاز.

الفصل العشرون: الخوف للفاشلين فقط

نعبر الحياة سائرين على رؤوس أصابعنا أملًا في أن نتمكن من الوصول إلى موتنا بسلام.

شخص مجهول

عندما كنت أعيش في ولاية نيو مكسيكو، أخذتني واحدة من صديقاتي إلى كهف سمعت عنه. كان ذلك الكهف في جبال جيميز. قالت لي صديقتي: «إنه أشبه بحفرة كبيرة في الأرض، لكني سمعت أنه جميل حقًّا». لم تكن موفقة في الترويج لمشروعها هذا، خاصّة عندما تحدّثت إلى أننا سنضطر إلى الزحف على أربع داخل ذلك الكهف طيلة ذلك الوقت. لكني لم أكن مصغية إليها على أية حال. لا تثير الكهوف اهتمامي مهما تكن كبيرة؛ فأنا ذاهبة من أجل الرحلة في حد ذاتها ومن أجل السير على الأقدام عبر الجبال، وكذلك من أجل الذهاب إلى ذلك المطعم الممتاز الذي اكتشفته آخر مرة كنت فيها هناك. وأما الكهف فكان مجرد جزء ضروري من تلك الرحلة، تمامًا مثل التوقّف من أجل التزود بالوقود.

وصلنا إلى الكهف بعد رحلة رائعة بالسيارة تحت سماء نيومكسيكو التي لا نهاية لها؛ وبعد مسيرة جميلة على الأقدام على طريق من تراب أحمر عبر غابة صنوبر وصلنا إلى الكهف فوجدته مثلما وصفته صديقتي تمامًا: حفرة صغيرة في أسفل تلة غير مرتفعة. لم تكن فتحة الحفرة لتسمح بأكثر من الدخول فيها زحفًا على اليدين والركبتين. أعطتني صديقتي واقيتين للركبتين ومصباحًا كاشفًا ثم تقدمتني. تبعتها على يدي وركبتي حاملة المصباح بأسناني، وبعد أن سرنا هكذا نحو عشر دقائق، أحسست كما لو أن مدخل تلك المغارة قد اختفى واختفت معه أية فرصة لي في الذهاب إلى ذلك المطعم. كنا عاجزتين تمامًا عن مواجهة أي شيء يمكن أن يأتي إلينا من ذلك الكهف، سواء كان وحشًا أو طوفانًا مفاجئًا أو هزة أرضية أو حيّة سامة، أو حتى بعوضة. صار النفق الصخري الأبيض ذو الجدران المائلة ضيقًا إلى درجة جعلت صديقتي تتوقف عن الزحف آخر الأمر وتجلس مستندة إلى الجدار. لكن انخفاض السقف اضطرها إلى خفض رأسها إلى درجة بدت معها كأنها بدت تحاول عض رقبتها. ما الذي كنت أفعله في ذلك المكان بحق الجحيم؟

سألتني صديقتي: «هل أنت مستعدة للجزء الأكثر متعة؟ اطفئي المصباح». أطفأت مصباحها بعد أن أشارت لي أن أفعل مثلها. ولحظة انطفأ الضوء، غرقت في ظلمة دامسة سوداء كالقار... ظلمة لا مثيل لها على الإطلاق. شعرت ببداية جنون

هستيري يغلي في داخلي، وللمرة الأولى في حياتي كلها فهمت معنى الخوف فهمًا تامًّا.

خفت كثيرًا لأن الخوف كان الشيء الوحيد الذي استطعت رؤيته في تلك الحفرة. كان جالسًا هناك، كلّي القدرة، عملاقًا، مهلكًا، وكان محدقًا في وجهي مباشرة... «والآن... هل ستتركيني أبتلعك أم ماذا؟».

أدركت أن من الممكن لي، من غير بذل أي جهد على الإطلاق، أن أتفكك وأسقط في حالة مخيفة من رهاب الأماكن المغلقة فأزعق وأعض وأخمش، وأستمر في ذلك حتى لا يبقى مني ومن صديقتي إلّا عيون محدقة إلى جدار، وشفاه تتمتم بأشياء لا معنى لها على امتداد أسابيع طويلة بعد أن يسحبوا جسدينا المشلولين المدميين من ذلك الكهف.

أو... يمكن عدم حدوث ذلك!

كان الخيار خياري!

أن تخاف أو لا تخاف، تلك هي المسألة.

يسرّني إخباركم بأنني قررت نسيان جنون الخوف حتى أستطيع الزحف بهدوء خارجة من الكهف حتى أصل أرضًا ينيرها ضياء الشمس وفضاء مفتوحًا... حتى أسير على ساقين اثنتين. خرجت من الكهف وقد امتلأت

أذناي رملًا وآلمني فكي لشدة ضغط أسناني على المصباح الكاشف؛ لكني خرجت أيضًا بفهم جديد عميق لإمكانيتي الاختيار في ما يتعلّق الخوف.

الأمر بغاية البساطة: الخوف موجود دائمًا. وهو مستعد لأن يدمّر الإنسان. لكننا قادرين على الاختيار بين الاستسلام له وإنارة الضوء لطرده وجرّه من أذنه حتى يخرج منا، ثم لتجاوزه. أدركت أيضًا أن التخلّص من الخوف وقتله أمر سهل تمامًا في حقيقة الأمر... كل ما في الأمر أننا «مبرمجون» بحيث نظن عكس ذلك.

لقد جعلنا الخوف عادة لنا

يملأوننا بالخوف عندما نكون صغارًا، مثلما يملأوننا بالسكر. ثم نكبر ونواصل التهام الأخبار السيئة التي نتابعها في التلفزيون، والرعب الذي تأتي به الصحف، ونقرأ كتبًا فيها عنف، ونتابع أفلامًا وألعاب فيديو فيها عنف كثير، فيجعلنا هذا الغذاء السيئ كله نمتلئ خوفًا على العالم. يعلّموننا أن نحرص على أن نلتزم جانب الأمان من غير أن نخاطر، ويعلموننا أن ننبه أي شخص من حولنا حتى يفعل مثلنا.

وقد صار هذا كلّه جزءًا مقبولًا تمامًا من تكويننا الاجتماعي بحيث لم نعد مدركين أننا نفعله.

فعلى سبيل المثال، كيف تكون ردة فعلك المباشرة الفورية على شخص تحبه حبًا حقيقيًا وتهتم به كثيرًا إن قال لك وهو يتفجّر حماسة أية عبارة من العبارات التالية:

سوف آخذ قرضًا ضخمًا جدًا لإنشاء الشركة التي أحلم بها.

سوف أسافر حول العالم كله مدة سنة كاملة... وحدي.

سوف أترك وظيفتي المضمونة الآمنة حتى أعمل ممثلًا.

صادفت الأسبوع الماضي أروع شخص في العالم. وأنا غارقة في حبه تمامًا. سوف نتزوج سريعًا.

سوف أذهب للقفز من الطائرة بالمظلة.

عندما نرى شخصًا يقوم بقفزة نابعة من إيمان ما، فإننا نصرخ به بعض الأحيان شيئًا من قبيل «انتبه!»، وهذا لأننا لسنا مكتفين بأن يبث كل واحد منا القلق والخوف والشك في اتجاه الآخرين، بل إننا نهنئ أنفسنا على فعل ذلك لأننا نعتبره إظهارًا لاهتمامنا بهم.

أما أنا فأرى أن هذا هو الشيء الذي يجدر أن يخيفنا حقًّا.

هنالك ما يطلقون عليه اسم «سلوك السرطان». فإذا وضعنا مجموعة سرطانات في وعاء عميق وبدأت تلك السرطانات تدب في الوعاء ويدوس أحدها الآخر، ثم حاول واحد منها أن يتسلّق حافة الوعاء ليخرج منه، نرى أن بقية السرطانات سوف تحاول شده إلى الخلف بدلًا من مساعدته ودفعه إلى الأعلى. ليس هذا أمرًا عجيبًا!

تخيّل كم سيكون عالمنا مختلفًا لو أننا أقل شبهًا بتلك السرطانات!... إذا تعلّمنا أن نؤمن بالمعجزات إيمانًا حقيقيًّا!... أعرف أن هذا قد يبدو غريبًا، لكن فلنتخيّل أننا نتلقّى المساندة والتأييد بدلًا من أن يحذّرنا الآخرون ويصرخون خائفين مما نفعله بأنفسنا عندما نقفز قفزات كبيرة في المجهول. إننا نؤكد، بالكلام فقط، على فكرة أن كل شيء ممكن، ونكبر محاطين بملصقات على جدران غرفنا عليها صور قطط ودلافين وكتابات تقول أشياء من قبيل «سر خلف أحلامك»... وأما إذا فعلنا ذلك حقًا، إذا قمنا بشيء خارج عن المألوف، فإن صفارات الإنذار تنطلق على الفور. أنتم تعرفون ما أتحدّث عنه، أليس كذلك؟ يعيش الخوف في المستقبل. صحيح أن الشعور بالخوف أمر حقيقي، لكن الخوف نفسه شيء مختلق لأنه لم يحدث بعد - الموت، الإفلاس، الإصابة بكسر في الساق، نسيان الكلمات التي يجب أن نقولها،

تلقي التوبيخ لأننا تأخرنا، تعرُّضنا للرفض، إلخ. ليس لدينا ما يؤكد، معظم الأحيان، أن ما نخافه سوف يحدث في حقيقة الأمر؛ وحتى إذا حدث، فليس لدينا ما يؤكد أنه سيكون مرعبًا حقًّا! فلنأخذ الموت مثالًا على هذا. كل ما نعرفه عن الموت هو أننا نترك أجسادنا ونذوب في حالة من النور والحب الصافي فنمضي في فضاء أبدي عجيب. لا يمكننا أن نكون واثقين من ذلك كله بأكثر من ثقتنا في ما يتعلّق بأي شيء في المستقبل؛ فلماذا نخلق هذه الدراما كلها؟ لا يحتاج قلب مفعول عامل الخوف أكثر من تعلّم الشعور بالراحة والاطمئنان تجاه المجهول بدلًا من الخوف والذعر. وهذا ما نصل إليه من خلال الإيمان.

إن الأمر قائم في أساسه على كيفية اختيارك المضي في هذه الحياة:

هل خوفك من المجهول أكبر من إيمانك به (وبنفسك)؟

أم إن إيمانك بالمجهول (وبنفسك) أكبر من خوفك؟

إن عليك أن تتخذ قرارك بنفسك. وإليك حكمة من هيلين كيلر [٢٣]:

إما أن تكون الحياة مغامرة جريئة، أو لا تكون. عندما تتجه أنظارنا صوب التغيير ونسلك سلوك أرواح حرة في حضرة القدر نكون أقوياء لا نقهر.

إن هنالك تلك اللحظة العجيبة، التي لا تصدق، عندما تتخذ قرارًا وتقول: «سأفعل ذلك، وليكن ما يكون»، وسرعان ما تغلب نشوتك خوفك. عندها، تصير كما لو أنك طائر على بساط الريح... تتقدم لشراء البيت الذي حلمت به، أو تواجه أباك، أو تضع خاتم الزواج في إصبعك، أو تصعد إلى خشبة المسرح أمام آلاف المشاهدين. إنها اللحظات التي تحس فيها بأنك حي حقًّا!

حريتك موجودة على الجانب الآخر لخوفك.

وهذه بضع نصائح تساعدك في شق طريقك عبر أدغال خوفك:

١ - انظر إلى الخوف باعتباره شيئًا تجاوزته

فكّر في أمر جذري فعلته في الماضي فهزّك هزًّا لأنه كان أمرًا كبيرًا مرعبًا. تذكّر ذلك الأمر الآن... هل هو مخيف الآن؟ هل أنت قادر على استعادة مشاعر الخوف تجاه هذا الأمر؟ هل أنت قادر حتى على الإحساس برعشة خوف بسيطة؟ تذكر هذا دائمًا عندما تواجه كل تحدٍّ جديدٍ: مهما تبدو قفزتك التالية إلى الأمام مخيفة لك، فإن هذا الخوف لن يكون أكثر من شيء تافه عندما تتذكّره ذات يوم. فلماذا تنتظر؟ لماذا

---

[٢٣] هيلين كيلر (١٨٨٠ - ١٩٦٨)، كاتبة أميركية كانت ناشطة سياسية ومحاضرة جامعية. وهي أول امرأة صماء عمياء تحصل على شهادة جامعية.

لا تنظر إليه تلك النظرة منذ الآن؟ انظر من المستقبل إلى التحديات التي تواجهك الآن... انظر إليها من موقع المنتصر، وسوف تجد أنها تفقد الكثير الكثير من قدرتها على إصابتك بالشلل.

كثيرًا ما أستخدم رحلتي إلى الهند مثالًا أستند إليه عندما أشعر بالخوف والتردّد إزاء فعل شيء جديد يرعبني. كانت تلك واحدة من أولى رحلاتي خارج البلاد بمفردي. وعلى الرغم من أن تجاربي في ما يتعلق بأي شيء هندي لم تكن في ذلك الوقت تتجاوز سماع بعض أغاني رافي شانكار، وتناول قطع الدجاج على الطريقة الهندية، فقد قلت في نفسي إن رؤية تلك البلاد ستكون أمرًا ممتعًا. أردت الذهاب إلى مكان جديد تمامًا حتى أعيش واقعًا مختلفًا عن واقعي إلى أقصى حد ممكن. وقلت لنفسي إن ذهابي إلى الهند سيكون رحلة في عالم عجيب غير متوقع.

وهكذا، اشتريت بطاقة السفر فلم يلبث الخوف أن داهمني... ما الذي أحاول إثباته، بحق الجحيم؟ لماذا أفعل هذا؟ لم أذهب وحيدة من قبل في سفرة بعيدة كل هذا البعد... لم أذهب إلى مكان لا أعرف فيه أحدًا ولا أتكلم لغته! ثم إنني لا أمتلك أية فكرة عما يمكن أن أتوقعه! أقسم بأنني واصلت هذا التصعيد كله في داخلي حتى صار الأمر كله مخيفًا أكثر من أي شيء فعلته في حياتي كلّها. رحت أتخيّل نفسي ذرَّة صغيرة ذاهبة إلى الناحية الأخرى من العالم عائمة في فضاء لا يعرفني فيه أحد على الإطلاق كأنني شبح... سأكون غريبة، ويمكن أن أختفي من غير أثر فلا تكون لدى أي شخص ممن أحبهم فكرة عما حدث لي. أوووف!

ساء الأمر كثيرًا فبدأت أتخيل أشياء مجنونة من قبيل إلحاقي أذى جسديًا خطيرًا بنفسي، أو من قبيل أن واحدة من أقرب صديقاتي قد ماتت فجأة فصرت غير قادرة على السفر (لسبب ما، لم تخطر في ذهني أبدًا إمكانية إلغاء التذكرة). لكن الحظ شاء أن أحدًا لم يمت فوجدت نفسي ذاهبة إلى المطار

كأنني ذاهبة إلى جنازتي. لكن العجيب أنني صرت لحظة دخولي إلى صالة الرحلات الدولية في المطار كأنني غائصة في بحر من الألوان والأشخاص من أنحاء العالم كله، ومن الحركة واللغات الكثيرة، فغلبت حماستي ذعري في لحظة واحدة. إنني ذاهبة إلى بلاد الهند العجيبة!

صعدت إلى الطائرة وجلست إلى جانب امرأة هندية رائعة الجمال. كانت المرأة مرتدية ثوب ساري وردي اللون مع قرطين ذهبيين كبيرين. استدارت إلي وابتسمت ثم قدمت لي بعض السكاكر.

استوعبت الأمر في تلك اللحظة: أنت لست ذاهبة إلى الموت أيتها الغبية! أنت محاطة بالناس. والتواصل واحدة من أهم حاجات البشر الأساسية. أمضيت شهرين كاملين متنقلة في أرجاء تلك البلاد التي صارت الآن من أحب الأماكن إلى نفسي والتي زرعت في قلبي حب الترحال... حب غيّر حياتي كلّها.

لا ينفك هذا المثال، وغيره من الأمثلة في حياتي، أن يبرهن لي مرة بعد مرة على أن:

أكبر مخاوفنا هو أكبر هدر للوقت في حياتنا

واجه مخاوفك بالحقيقة... بحقيقة أنها موجودة كلّها في عقلك، وسرعان ما ترى أنها تفقد أي سلطة لها عليك.

٢ ـ أقلب الخوف على وجهه الآخر

عندما تجد أنك قد سمحت للخوف بأن يقود خطواتك، فانظر إليه من زاوية مختلفة. ابدأ بأن تحلّله، أو تقسمه، حتى تعرف الشيء الذي أنت خائف منه حقًا. وعند ذلك اقلبه على وجهه الآخر حتى يعمل في صفك، لا ضدك. اجعله يعرف أن الكلمة كلمتك أنت. ألقِمه شيئًا يختنق به.

ولنأخذ مثالًا على ذلك:

أريد تأليف كتاب، لكني غير قادرة على جعل نفسي أجلس وأبدأ العمل. لماذا يحدث هذا؟ ترعبني فكرة أن الكتاب سيكون شديد السوء. وماذا يحدث إن كان الكتاب شديد السوء؟ إذا كان شديد السوء، فسوف أبدو حمقاء. وسوف يسخر الناس مني! وماذا؟... فليسخروا! سوف أشعر بالخجل والعار. حسنًا... هذا يعني أنك ممتنعة عن تأليف هذا الكتاب حتى تحمي نفسك من الشعور بأنك غبية وحتى تحمي نفسك من الإحساس بالعار!

والآن، فلنقلب الأمر على الوجه الآخر: كم ستشعرين بأنك غبية، وكم ستشعرين بالعار، إذا لم تؤلفي هذا الكتاب؟ كثيرًا جدًا! أعرف أن فكرة الكتاب رائعة. ثم إنه حلم كبير من أحلامي. هل يعني هذا أن خطتك القائمة على عدم الكتابة من أجل حماية نفسك من الإحساس بالغباء وبالعار ستحميك من الإحساس بالغباء والعار؟ لا! وبما أنك تخاطرين، في الحالتين، بأن تشعري بالعار وبأن تحسّي نفسك غبية، فما هو الاحتمال الأكثر سوءًا؟... محاولة تأليف الكتاب، ثم الخروج بكتاب سيئ، أم عدم المحاولة على الإطلاق ومواصلة عيش حياة لم تنجزي فيها شيئًا غير

التحسّر... والشعور بالعار؟ الأسوأ هو أن أعيش حياة لا أنجز فيها شيئًا، بل أتحسر وأشعر بالعار.

جزّئ الأمر، وحلّله، حتى تتمكن من النظر إليه ورؤيته على حقيقته ولكي تتخلّص من الأمر الذي يجعلك تخاف. إن شعورك بالخوف متعلّق كله باختيارك كيفية النظر إلى الأمور؛ فإذا غيرت نظرتك إلى ما تخاف منه، فسوف يؤدي هذا إلى جعل خوفك من عدم فعل الشيء الذي أنت خائف منه يصير وقودًا لمسارك في اتجاه النجاح.

٣ - عش اللحظة

هل يحدث لك الآن، في هذه اللحظة، شيء مخيف؟ في هذه اللحظة تمامًا، حيث أنت جالس الآن، هل يحدث لك شيء سيئ حقًّا أم إن الأفكار التي في رأسك هي ما يجعلك تخاف؟ إنك تستنزف الطاقة التي تلزمك كثيرًا حتى تتحرّك وتفعل شيئًا، وذلك بفعل خوفك الشديد قبل أن يحدث أي شيء. بدلًا من ذلك، عليك أن تعيش اللحظة وأن تكون متّصلًا بذاتك العليا. إذا كنت
موشكًا إلى دخول قاعة المحكمة، أو موشكًا على القفز من طائرة، أو موشكًا على طلب زيادة في الأجر، فتنفّس اللحظة التي أنت فيها وابق متصلًا بذاتك العليا. حافظ على ارتفاع مستوى تردّدك وعلى قوة إيمانك بالمعجزات بدلًا من أن تجعل نفسك ضحية المخاوف الموجودة في عقلك. وسوف تجد أنك صرت أحسن استعدادًا للتعامل مع الحالة التي أنت مقدم عليها، مهما تكن تلك الحالة صعبة؛ وسوف تجد أيضًا، في تسعين بالمئة من الحالات، أن الخوف الذي في عقلك أكبر بكثير من حقيقته.

٤ - أوقف تدفق الأفكار الحمقاء

كن أكثر انتباهًا إلى المعلومات التي تمتصّها. ما هي مواقع الإنترنت التي تتصفّحها؟ وما هي البرامج التلفزيونية التي تتابعها؟ وما هي الكتب التي تقرأها؟ وما هي القصص التي تطالعها في الصحف؟ وما هي الأفلام التي تذهب إليها؟ ومن هم الأشخاص الذين تطلب مشورتهم؟ وما الذي تركز عليه في حياتك اليومية؟ لا أعني بهذا أن تعيش حالة إنكار أو أن تفقد صلتك بما يحدث في العالم من حولك، بل إن عليك معرفة مقدار ما يلزمك حقًّا من هذه المعلومات كلها. هل تكتفي بالنظر إلى حوادث السيارات أم إنك تجمع معلومات يمكن أن تسمح لك بإحداث تغيير إيجابي في مسألة السلامة على الطرق؟

ليس التمرغ في حمأة الألم والمعاناة مفيدًا لأي إنسان، بما في ذلك أنت، أكثر مما يكون مفيدًا أن تجوّع نفسك حتى الموت عطفًا على الجائعين. إن كنت تريد مساعدة العالم ومساعدة نفسك، فعليك أن تحافظ على مستوى تردّدك مرتفعاً وأن تنجز عملك بفرح من موقع القوّة والتمكن.

٥ - لا تفكّر في أي شيء مزعج عندما تكون في سريرك ليلًا

تتحوّل عقولنا إلى عدسات مكبرة عملاقة تجعل مخاوفنا كلها أكبر بنسبة مئة بالمئة عندما نستلقي في الفراش ونجد أنفسنا أسرى تلك الأفكار في الساعة الثالثة صباحًا من غير أن يوجد أي شيء يحوّل انتباهنا عنها. ما لم تكن مستعدًا للنهوض من الفراش في تلك اللحظة والقيام بشيء ما، فعليك ألا تهدر وقتك الثمين في التفكير في مشكلاتك. ستكتشف كلما فعلت هذا أن الأمر لا يكون على تلك الدرجة من السوء عندما تستيقظ في الصباح. أنت تعرف هذه الحقيقة، ولكن... استخدم قدرتك على التأمل لإزاحة الأفكار المزعجة جانبًا وإبعادها عن ذهنك؛ وركز على إرخاء كل عضلة من عضلات جسمك، واحدة فواحدة على نحو بطيء متدرّج حتى يستولي هذا التركيز على مساحة عقلك كلها، تلك المساحة التي كنت تستخدمها من أجل الأفكار التي تخيفك. تنفّس بعمق، وفكر في كل ما تحتوي عليه حياتك من أشياء عظيمة لا تصدق... استمع إلى شيء من «التأمل الموجّه»، وافعل كل ما يمكنك فعله حتى تنام جيدًا في الليل فتصير قادرًا على التعامل مع المشكلات في الصباح. وذلك لأن هنالك ما هو أسوأ من بقائك مستيقظًا طيلة الليل مذعورًا من شيء ما، ألا وهو أنك ستجد نفسك مرهقًا في الصباح التالي وسوف تكون عاجزًا على التعامل مع الأمر.

٦ - أحبب نفسك

أحبب نفسك، وسوف تصير شخصًا لا يقهر.

الفصل الحادي والعشرون: مليون مرآة

لا يمكن لأي شخص أن يجعلك تشعر بأنك أقل منه إلّا إذا كنت موافقًا على ذلك.
إليانور روزفلت [٢٤]

من الأشياء المذهلة لدى الأشخاص الآخرين أنهم يزودوننا، لحظة نلتقيهم، بمعلومات قيّمة (كثيرًا ما تكون حميمة إلى حد يثير العجب) في ما يتعلّق بطبائعهم. وإذا انتبهنا جيدًا، يمكننا التقاط المعلومات الرئيسية التي يرسلونها إلينا من خلال لغة أجسادهم، ومظهرهم، ونمط حياتهم، وأفعالهم، واهتماماتهم، وكلماتهم، وكيف يعاملون كلابهم، وكيف يعاملون أنفسهم، وكيف يعاملون تلك النادلة في المقهى، إلخ. هنالك أشخاص يتركون ذلك كله معروضًا حتى يراه الجميع على الفور؛ وهنالك آخرون يطلقونه على شكل دفعات صغيرة من المعلومات: «أحب التزلج على الماء»، «تعجبني ثقتك بنفسك في ما يتعلّق بمشكلة زيادة الوزن عندك»، «لقد خرجت من السجن قبل فترة قصيرة»، إلخ. وباستثناء الأشخاص المصابين بمرض معاداة المجتمع، أو «الكذابين المرضيين» الماهرين، فإن أكثر بني البشر يعطينا، على الفور، الكثير مما يمكننا التفكير فيه.

وبعد ذلك، تمرّ هذه المعلومات عبر «مصفاة» أنفسنا. فبالاعتماد على أفكارنا وأحكامنا وأمراضنا وخبراتنا، نقرر إن كان ذلك الشخص إنسانًا نحب أن نعرفه أكثر، أو لا.

تجذب كل واحد منا، وتنفّره أيضًا، أشياء كثيرة في ما يتعلّق بالآخرين. وتكون الأشياء الأكثر بروزًا بالنسبة إلينا تلك الأشياء التي تذكّرنا بأنفسنا أكثر من غيرها. وهذا لأن الأشخاص الآخرين يشبهون المرايا بالنسبة إلينا. إذا ضايقك شخص ما، فهذا يعني أنك تسقط عليه شيئًا لا تحبه في نفسك أنت؛ وإذا ظننت أنه شخص رائع، فهذا يعني أنه يعكس شيئًا تراه في نفسك وتحبه في نفسك (حتى إن كان ذلك الشيء لم يتطوّر فيك بعد إلى حد يجعله ظاهرًا). أعرف أن هذا يبدو مبالغة في التعميم، لكني أرجو أن تتابع الفكرة.

يتكوّن واقعك مما تركّز عليه ومن الطريقة التي تختاره وتفسره بها. ينطبق هذا على كل شيء، بما في ذلك الأشياء التي تركّز عليها لدى الأشخاص الموجودين

---

[٢٤] ناشطة نسائية متفوّقة حملت لقب السيدة الأولى في الولايات المتحدة الأميركية أطول مدة.

في عالمك. فعلى سبيل المثال، وبحسب طبيعتكِ، من الممكن أن تستجيبي بطرق كثيرة لصديقك الذي يكرر دائمًا القول إنك «غبية جدًّا». يمكنك أن: آ) تري في هذا إشارة سيئة وتعتبرينه شخصًا متنمّرًا. ب) تري في هذا إشارة سيئة لكنك تقولين في نفسك إنه متوتّر أو إنه يحس بشيء من عدم الأمان مما يجعله يسلك سلوكًا سيئًا؛ ج) تري في هذا علامة حسنة لأن «ذلك الشخص يعاني ألمًا كبيرًا يجعله في حاجة إلى الإساءة إلى الآخرين. وهو في حاجة حقيقية إلى وجود شخص متفهم مثلي»؛ د) تري في هذا علامة حسنة لاعتقادك أنك غبية جدًا في واقع الأمر؛ هـ) تعتبري الأمر كلّه مزاحًا لأن من غير المعقول أن يراك أي شخص امرأة غبية.

إن الناس الذين تحيط نفسك بهم مرايا ممتازة تظهر حقيقتك وتظهر كم تحب نفسك... أو كم لا تحب نفسك.

هنالك سبب يجعلنا نجتذب أشخاصًا بعينهم إلى حياتنا، تمامًا مثلما هنالك سبب يجعل الناس يجتذبوننا إلى حياتهم. يساعد كل منا الآخر في النمو والتطوّر وفي تحديد مشكلاته وفهمها؛ فإذا التقطنا هذه الفرصة من أجل مزيد من التعلم بدلًا من الاكتفاء بردود الفعل على الأشياء المزعجة كثيرًا التي يفعلها أشخاص آخرون (كأن نتخذ موقفًا دفاعيًا مثلًا، أو نحاول تبرير أفعالنا، أو تعلو أصواتنا بالشكوى).

إن أصدقاءنا المزعجين، أو أفراد أسرتنا المزعجين... أو عملاءنا أو جيراننا أو تلك السيدة في القطار التي كان صوتها كالبوق... هم من يساعدنا في النمو وفي رؤية أنفسنا على حقيقتها. بل إن تلك

المساعدة تكون أكبر مما يقدّمه لنا أعز الأصدقاء (إلّا إذا كان هؤلاء الأصدقاء مزعجين من حين لآخر. عند ذلك، يتعيّن علينا أن نشكرهم أيضًا) فلا تضيّع على نفسك تلك الفرصة العظيمة، فرصة تعلّم ما يقدّمه إليك أشخاص تتمنّى أن تلكمهم على أفواههم.

كما أن الأشياء التي تزعجنا في الأشخاص الآخرين لا تزعجنا إلّا لأنها تذكرنا بأشياء لا نحبها في أنفسنا. أو أن سلوك هؤلاء الأشخاص يطلق في داخلنا خوفًا أو إحساسًا بعدم الأمان يكون موجودًا لدينا قبل إطلاقه لكننا لا ندرك وجوده. خلال فترة طويلة من عمري، كانت من بين أكبر مشكلاتي تلك الفكرة القائلة إن أنوثتي شيء ضعيف مزعج. وفي لحظة من اللحظات، قررت أن تصرّفي كما تتصرّف الفتاة (أو كوني كما تكون الفتاة) أمر ليس لطيفًا ولا قويًا، فصارت أنوثتي جزءًا مني يسبب لي إحساسًا بالعار. وهكذا صرت أرى المرأة التي تقترب مني حاملة

قلمًا للكحل أكثر خطرًا من امرأة تحمل سلاحًا. وهذا ما جعل حقيقة كون واحدة من أقرب صديقاتي شديدة الأنوثة أمرًا غريبًا مضحكًا. لقد التقيتها عندما كنا نعمل معًا في مدينة نيويورك؛ وسرعان ما انجذبت إليها لأنها كانت شديدة الحلاوة والذكاء، ولأنها كانت تقلّد تقليدًا ممتازًا واحدًا من زملائنا يسير في الممر وقد نتأت مؤخرته إلى الخلف. كان ذلك تقليدًا يجعلني أضحك وأتمسّك بقطع الأثاث حتى لا أسقط على الأرض. وعلى نحو مختلف عن طبيعتي تمام الاختلاف، كانت تلك الصديقة من محبي سهرات الفتيات في الخارج، وكانت تحب المواعدة عن طريق موقع «ماني - بيدي»، إضافة إلى حملقتها الدائمة في خواتم الخطبة عندما تراها في أيدي فتيات مقبلات على الزواج. أحببت فيها أيضًا مهارتها في أداء «تحية مجموعة الفتيات»: الذراعان مرفوعتان في الهواء، والرأس مردود إلى الخلف، والعينان مغمضتان بقوة، والمرء لا يسمع إلّا عبارة «أوه، يا إلهي!» بصوت مرتفع حاد. ولهذا السبب، كنا نطلق عليها اسم «pink». وبعد عشر سنين من ذلك، كنت أعيش في لوس أنجلوس، وكانت «pink» تعيش بالقرب من نيويورك... صارت امرأة متزوجة لديها عدة أطفال! وعندما قرّرت صديقتي أن تذهب في عطلتها الفردية الأولى منذ أن صارت أمًا فتوجهت إلى سان دييغو لرؤية فتاة كانت صديقة عزيزة عليها في الجامعة، اتصلت بي ورجتني أن أذهب لرؤيتها هناك. وافقت على طلبها، وإن بشيء من الحسد! لم أكن منزعجة من قيادة السيارة ساعتين حتى أصل إلى سان دييغو، بل من صديقتها تلك التي لم أكن أعرفها رغم كوني واثقة من أنها «pink» أكثر من «pink». رحت أتخيّل مشهدًا «بنّاتيًا» كثيرًا يشتمل على طلاء أظافر أقدامنا ونحن نتابع عدة أفلام لميغ رايان ونتحدّث عن أن أوزاننا قد ازدادت كثيرًا. لكني كنت أحب «pink»، فذهبت.

ثم إن صديقة «pink» العزيزة في سان دييغو لم تكن شديدة الحماسة لمقابلة صديقة «pink» أيام نيويورك التي كانت قادمة بالسيارة من لوس أنجلوس (أي أنا). كان يزعجها أيضًا احتمال دخولنا، نحن الثلاثة، في تلك «الحفلة الأنثوية» التي تخيلتُها. فتخيلوا كم كانت مسرورة عندما اكتشفت أنني «مسترجلة» مثلها! وبعد أن أدركت كل منا أن الميدان ليس «بنّاتيًا» على النحو الطاغي الذي كنا نخشاه، كانت مفاجأتنا كبيرة جدًا للتحوّل الذي حدث: أحست الفتاتان «الداخليتان» المهملتان المقموعتان، عندي وعندها، أن الجو آمن إلى حد يسمح لهما بالخروج من حالة الاختباء. وفي عطلة نهاية الأسبوع تلك، بحت أصواتنا، نحن الثلاثة، لكثرة ما صرخنا «أوه، يا

إلهي». لن يدهشني أيضًا أن نكون قد قمنا بشيء من طلاء أظافر الأقدام أيضًا. لكني لا أتذكر فعل هذا لأني كنت ثملة طيلة الوقت.

لا أزال إلى الآن غير متحمّسة لكثير من الأمور «البناتية»، ولست أقول إن على المرء أن يتجاوز نفسه فيحب كل شيء يزعجه في هذا العالم. لكن ما أقوله هو أنه إذا كان هنالك شيء لا تحبه فعلًا، فذلك لأن له صدى ما في نفسك... لأن له معنى ما بالنسبة إليك.

عندما تجد نفسك تتعامل مع شخص مزعج لك (وتجد أنك تصير ميالًا إلى النميمة أو التهكم أو الشكوى أو التذمّر أو إطلاق الأحكام)، فإن نهوضك ومواجهتك هذا الوضع يمكن أن يكون أحسن بكثير من قبولك بأن تصير حياتك أقل شرورًا على المدى البعيد: يمكن لهذا أن يساعدك في الشفاء والنمو والتخلّص من إحساسك بأنك ضحية لأنه يرغمك على التعامل مع الجوانب الأكثر صعوبة في نفسك، أي تلك الأجزاء التي لا تستطيع أن تكون شديد الفخر بها. لا يهتم أحد منا بالإقرار بأنه يكذب أو يغش، أو بأنه يشعر بعدم الأمان، أو بأنه غير أخلاقي تماماً أو بأنه بخيل أو متسلط أو غبي أو كسول، إلخ... لكن هذا ما يجذبك إلى الأشخاص الذين تلاحظ فيهم صفة من هذه الصفات، وهذا ما يجذبهم إليك أيضًا. إن قبول ذلك خطوة أولى في اتجاه التخلص منه!... ويا للراحة!

إذا كان الناس مزعجين على نحو لا علاقة له بنا، فإننا لا نلاحظ الأمر، أو لا نهتم به كثيرًا. فلنقل مثلًا إن في حياتك شخصًا تجده «يعرف كل شيء» إلى حد لا يحتمل. كلما فتحت فمك لكي تتحدّث عن شيء فعلته في يوم ما، ينبري ذلك الشخص ويقول إنه فعله أيضًا. وكل شيء تعرفه يعرفه ذلك الشخص أيضًا؛ بل إنه يعرف أكثر منك. كما أنه حريص على جعل كل إنسان، ولو على مسافة عشرة أميال، يدرك أنه يعرف أكثر منك بكثير. وفي حين تجد نفسك منغمسًا في تخيل أنك تضرب رأس ذلك الشخص بالجدار كلما قابلته، فإن من الممكن أن يكون هنالك أشخاص آخرون يتلقّفون كل كلمة من كلماته تلقفًا ولا يستطيعون الاكتفاء من أحاديثه الساحرة الذكية.

فلماذا يجعلك هذا الشخص تصاب بالجنون؟ الاحتمال الأرجح هو أنك «واحد ممن يعرفون كل شيء» أيضًا، أو أنك قلق من إمكانية أن تكون واحدًا من هؤلاء الناس، أو أنك تشعر بشيء من عدم الأمان عند وجود احتمال بأن يظن الناس أنك لا تعرف شيئًا.

واقعنا مرآة لأفكارنا، بما في ذلك الأشخاص الموجودون في واقعنا
ينطبق الأمر نفسه على تصرّف الأشخاص الآخرين اتجاهنا. فهل تشعر بشيء من الإساءة إذا ظل أحدهم يسخر من أنك شديد القصر إن كان طولك ست أقدام؟ الاحتمال الأكبر هو أنك لن تلاحظ تلك السخرية؛ وإذا لاحظتها، فسوف تعتبر ذلك الشخص إنسانًا غريب الأطوار. وأما إذا كان ذلك الشخص يضايقك بقوله إنك متسلط، وكنت تخشى في أعماق نفسك أن تكون متسلّطًا حقًا، فمن المؤكد أن ما يقوله ذلك الشخص سيستحوذ على انتباهك. (سوف يكون معنى هذا أيضًا أن ذلك الشخص قد لاحظ ميلك إلى التسلط لأن لديك شيئًا من التسلط أيضًا. إلّا أن هذه ليست مشكلتك أنت).
ما تركز عليه أكثر من غيره، تخلق منه في حياتك أكثر من غيره. وإذا كان تركيزك متجهًا، على نحو واعٍ أو غير واعٍ، إلى معتقدات بعينها في ما يتعلّق بـ«من أنت»، أو بمن تريد أن تكونه، أو بمن لا تريد أن تكونه، فسوف تجتذب إليك أشخاصًا آخرين ترى في مراياهم انعكاس صور هذه الخصال.
وهذا هو السبب الذي يجعلك، عندما تتعامل مع «صديق» يطعنك في ظهرك أو مع شخص «سامّ» مؤذٍ، في حاجة إلى أن تتصدى له أو أن تطرده من حياتك، لكنك تجد نفسك عالقًا في هذا الفخ الذي تنصبه لنفسك ألا وهو فخ عدم الرغبة في إيذاء الشخص الآخر أو فخ التمسّك ببعض خصاله الحسنة، أو فخ الخوف من حدوث ما هو أسوأ إذا لم تحمل نفسك على الرضوخ وتحمل إزعاجات ذلك الشخص. لست معنية هنا بطول الزمن الذي مر على صداقتك مع شخص ما أو بمقدار الأسف الذي تحسّه من أجله، أو بحقيقة أنه قدم إليك المساعدة مرات لا تحصى، أو بمدى طرافته أو نجاحه أو إغرائه أو إلهامه أو يأسه أو خوفه أو ذكائه أو عجزه... وذلك لأن سبب الصعوبة التي تعانيها عندما تريد التصدي له غير متعلّق بأي شيء من ذلك كله.
ما يحدث في حقيقة الأمر هو أنك تواجه مهمة إعادة كتابة معتقداتك عن نفسك، تلك المعتقدات التي تقيدك وتحدّ من حركتك. وأنت تستخدم
تلك الأعذار كلّها فيما يتعلق بالأشخاص الآخرين حتى تتهرب من مواجهة مشكلاتك أنت... لكن مشكلاتك تظل ملتصقة بك على الرغم من ذلك.
الأمر غير متعلّق بالأشخاص الآخرين في نهاية المطاف؛ بل هو متعلّق باعتقادك أنك جدير بأن تتلقّى الحب وبأن يراك الناس على حقيقتك.

عندما نقبل بخذلان أنفسنا من أجل مساندة سلوك سيئ لدى الآخرين، فإن هذا غالبًا ما يكون نابعًا من المصدر نفسه: لا نريد أن نسبب للأشخاص الآخرين انزعاجًا يزيد عن الانزعاج الذي سببوه لنا. هذا ليس شيئًا منسجمًا مع حب الذات، أليس كذلك؟ وبالمناسبة، ما أعنيه هنا بأن نجعلهم منزعجين هو أن نرفض المشاركة في الدراما التي يخلقونها، وليس أن نرد إليهم الإساءة على قدم المساواة مع ما فعلوه بنا. الأمر هنا غير متعلق بمبدأ العين بالعين، وليس نزولًا إلى مستوى أكثر انخفاضًا، بل هو متعلّق بمواجهة هؤلاء الناس من أجل أناك العليا، وذلك بصرف النظر عما إذا كان الشخص الآخر سوف يختار أن يمر بواحد مما يلي:

١ - الشعور بالإحباط وخيبة الأمل.

٢ - الشعور بالجرح.

٣ - الشعور بعدم الاقتناع.

٤ - اعتبارك شخصًا مجنونًا.

الأمر متعلّق بمحافظتك على احترامك لنفسك بدلًا من سعيك إلى تلبية حاجة قلقة بداخلك إلى أن تكون شخصًا «محبوبًا».

إن لهذا الأمر قوة لا تصدق، وذلك لأنك عندما تحب نفسك الحب الكافي لجعلك تواجه حقيقتك مهما تكن كلفة ذلك، فإن الفائدة تعم الجميع. وعند ذلك، سترى أنك بدأت تجتذب الأشياء والأشخاص والفرص التي هي منسجمة مع حقيقتك أنت. وهذا أكثر متعة بكثير من بقائك مع ثلة من الأشخاص المزعجين الذين يمتصون طاقتك. ومن خلال امتناعك عن المشاركة في دراما الأشخاص الآخرين (أعني بهذا أن ترفض المساهمة في تقطيع الناس إربًا وفي التذمّر من أن العالم غير عادل، إلخ)، فإنك لا ترفع مستوى تردّدك فحسب، بل تقدّم لأبطال الدراما أولئك فرصة الارتقاء أيضًا بدلًا من استمرار الجميع في تلك اللعبة الوضيعة العرجاء.

لا تعتذر أبدًا عن حقيقتك، فهذا خذلان للعالم كله.

لا بد أن كل واحد منا يعرف شخصًا لا يعبأ بآراء الآخرين فيه... لا يعبأ بها على الإطلاق. إننا ننظر إلى هؤلاء الأشخاص نظرة احترام ولا يمكن أبدًا أن نتصوّر إقدامنا على التذاكي عليهم أو إثبات أنهم مخطئون. فلماذا؟ لأننا نحترمهم؛ ولأننا عادة ما نكون خائفين منهم على نحو ما (خائفين على نحو صحّي). فلماذا نحترمهم؟ لأنهم يحترمون أنفسهم.

فكيف يمكنك التخلص من أحكامك وتصوراتك العرجاء لكي تقدم للعالم أسمى ما في ذاتك التي لا تحاول التماس أعذار لنفسها؟

١ ـ اعترف بأن فيك جوانب بشعة

ابدأ ملاحظة الأشياء التي تغضبك عندما تصادفها لدى أشخاص آخرين. وبدلًا من التشكّي أو إطلاق الأحكام أو اتخاذ موقف دفاعي في مواجهة هذه الأشياء، استخدمها مرآة لك. إن لهذا الأمر أهمية خاصة عندما تجد أن هذه الأشياء تجعلك متوتّرًا. كن صادقًا تمامًا مع نفسك ـ هل هذه الخصلة شيء موجود لديك أنت أيضًا؟ أو لها وجه لا تحب الاعتراف بأنه يشبهك؟ أو لعلها تذكّرك بشيء تعمل جاهدًا حتى تكتمه وتقمعه؟... أو حتى تتجنّبه؟ أم هي شيء تفعل عكسه تمامًا؟ أو هي شيء تشعر بأنه تهديد لك؟

كن معجبًا بالمنغّصات والمزعجات المحيطة بك بدلًا من أن تكون غاضبًا منها، واستخدمها لكي تتعلّم أشياء عن نفسك.

٢ ـ ضع مساوئك موضع التساؤل

عندما تكتشف ذلك الجزء في نفسك الذي تقوم بإسقاطه على من يسبب لك
هذا الإزعاج كله، فإنك تصير قادرًا على التغاضي عن الأمر. ابدأ بأن تطرح على نفسك عددًا من الأسئلة التي هي في غاية البساطة، وكذلك بأن تبطل مفعول القصص الزائفة التي تقيّدك، تلك القصص التي تحملها معك منذ سنين كثيرة.

فلنأخذ مثلًا على ذلك: إذا غضبت غضبًا شديدًا لأن صديقك الذي يتأخّر دائمًا قد تأخّر من جديد، فإن هذا يثير جنونك لأنك متمسّك بفكرة «صحيحة» عن الطريقة الواجبة للتعامل مع الوقت. اقلب الأمر على وجهه الآخر واسأل نفسك أسئلة من قبيل «ما هي الحالات التي أكون فيها متأخرًا أو غير مراعٍ أو أكون فيها شخصًا لا يمكن الاعتماد عليه؟». أو يمكن أن يكون السؤال «بأية طرق أكون شديد التسلط أو شديد الميل إلى التسلط؟».

بعد أن تجيب على الأسئلة التي تطرحها، اسأل نفسك السؤال التالي:

كيف يجب أن أكون حتى تكفّ هذه الحالة عن إزعاجي؟

لنقل إنك استخدمت السيناريو الوارد أعلاه فاكتشفت أنك شخص متسلّط أكثر مما تحب الإقرار به. هذه معلومات قيّمة جدًا لأنك صرت الآن تعرف أن عليك تخفيف تسلّطك وتصلّبك حتى تصير أكثر سعادة. كف عن الإصرار بأن يفعل الناس كل شيء مثلما تريد منهم أن يفعلوه (الأشخاص الموجودون في حياتك خاصة، أي

الذين برهنوا على أنهم لن يفعلوا ما تريد منهم فعله)؛ وانتبه إلى المواضع التي تكون فيها شخصًا شديد التطلب إلى حد السخف لمجرد أن تلك صارت عادة عندك لا لأن ما تطلبه ضروري حقًا. واسأل نفسك دائمًا: «ألا يمكنني إغفال ذلك الأمر والتغاضي عنه؟». عندما نصير مدركين لما نفعله، نصير قادرين أيضًا على تقصّي الأسباب التي تجعلنا نفعل ذلك؛ وعندها نستطيع الاختيار بين متابعة الأمر أو التخلي عنه بدلًا من التصرف وفق ردود أفعال ناجمة عن الاعتياد.

ما الذي أحصل عليه عندما أكون هكذا؟

رأينا في الفصل السابع عشر أنه، «يصير الأمر شديد السهولة عندما تدرك أنه ليس صعبًا»؛ فنحن لا نقوم بأي أمر إلّا إذا جنينا منه شيئًا حتى إذا كان ما نجنيه مكتسبات زائفة. نكتشف باستخدام هذا السيناريو أن بعض المكتسبات الإيجابية لكونك شخصًا متصلّبًا هو أنك تصل في الوقت الصحيح ولا تتأخر أبدًا، وأنك تنجز أعمالك أيضًا، إلخ. لكن هنالك أيضًا نتائج سلبية لكونك متصلبًا فأنت تشيع الخوف لدى الناس حتى تجعلهم يصيرون مثلك، وأنت تحرص على أنك محقّ عندما يرتكب أحد منهم غلطة ما (سوف يرتكبون أغلاطًا كثيرة إذا كنت شديدًا في استعمال تصلبك ذاك)، وأنت ميال إلى أن تكون في موقع السيطرة.

عندما تكتشف في نفسك تلك المكاسب الزائفة التي تحصل عليها من التمسك بسلوكك الحالي، تصير قادرًا على رؤية الأمر على حقيقته - شيء ليس منسجمًا دائمًا مع حقيقتك ومع ما تصبو إلى أن تكونه - فتتخلى عن ذلك السلوك عندما ترى أنه لا يؤتي ثماره.

كيف يكون شعوري إذا لم أكن هكذا؟

من أفضل الطرق للتخلص من السلوك البائس الذي تحدّثنا عنه قبل قليل أن تسأل نفسك كيف ستشعر إذا كف تعاملك مع الأمر عن كونه هكذا. «كيف سأشعر إذا توقفت عن إزعاج نفسي بمحاولة جعل كل شخص يتصرّف تمامًا مثلما أقول له أن يتصرف، طيلة الوقت، في كل ظرف من الظروف؟ اطرح السؤال على نفسك، ثم تخيّل أنك صرت ذلك الشخص الذي يستطيع أن يتغاضى عن الأمر. ما هو شعور جسدك الآن؟ وكيف ستستخدم ذلك الحيز من دماغك الذي كان منشغلًا على الدوام بأفكار سامة عن الأشخاص الأغبياء غير المراعين الذين يحيطون بك ولا يتبعون تعليماتك؟ عش الواقع الذي سيكون لديك عندما تتخلّى عن الأمر، تنفّس هذا الواقع،

وتصوّر هذا الواقع، وكن مغرمًا بفكرة أنك لم تعد مضطرًا إليه. وبعد ذلك ألق به بعيدًا عنك.

٣ ـ ساعد الناس، لكن لا تحملهم

في الحالات الأكثر غموضًا وتشوشًا، عندما لا تكون واثقًا مما تريد فعله، لكنك راغب حقًّا في مساعدة شخص ما، فعليك أن تدرك الفرق بين أن تساعد شخصًا وبأن تحمله على يديك. عندما تمد يد المساعدة إلى شخص ما، فهل تشعر كما لو أنه يجرّك إلى الأسفل، أم تشعر بأنك أنت الذي ترفعه إلى الأعلى وترفع من مستوى إمكاناته وقدراته؟ وهل يكون هذا الشخص ممتنًا لك أم يتصرف كما لو أن تلك المساعدة حق من حقوقه؟ وهل يستخدم معونتك لكي ينقل نفسه نقلة فعلية في الاتجاه الإيجابي أم إنه يظل في حاجة إلى مزيد من المساعدة، وإلى المزيد والمزيد؟ هذه المرة فقط... آخر مرة! للمرة الخامسة عشرة! انتبه إلى شعورك، وثق في ذلك الشعور. إذا كنت تساعده حقًّا، وإذا كان أهلًا لتلك المساعدة، فإن من شأن هذا أن يرفع مستوى التردّد عند الطرفين، وسوف يكون شعورك طيبًا. أما إذا كنت تحمله حملًا، فسوف تشعر بالثقل والانزعاج، بل إنك ستكره ذلك الشخص في آخر المطاف. صحيح أن إلقاءك أي شخص بعيدًا عنك عندما يكون في أسوأ حالاته أمر ليس لطيفًا على الإطلاق، لكنه لن يستيقظ أبدًا ولن يعمل على إنقاذ نفسه إن كنت تسارع دائمًا إلى إنقاذه. فلماذا يتعب نفسه؟ إنك حاضر دائمًا من أجله.

٤ ـ تخلّص ممن يؤلمك

في بعض الحالات، يكون العثور على سبيل لتدبّر الأمر مهمة مستحيلة مهما بذلت من الجهد على نفسك ومهما كنت مستعدًا للتسامح والصفح ومهما كنت ماهرًا: هنالك أشخاص متمسكون بعجزهم إلى أقصى حدود التمسك. من المؤلم أن يكون المرء قريبًا من هؤلاء الناس. ولعلك تفضل أن تسري البراغيث في جسدك على أن تخرج مع واحد منهم لشرب فنجان من القهوة.

إن اهتمام هذا الكتاب كلّه منصب على التعلم والمحبة وعلى نموك وتطورك حتى تصل إلى النسخة الأعلى من نفسك وليس على معرفة كم من العذاب يمكنك تحمّله. لذلك، وإلى جانب فهمك كيف تخلّص نفسك من السلوك غير المستساغ لدى الأشخاص الذين هم من حولك، فإن من المهم أيضًا أن تفهم كيف تبتعد عنهم إذا كانوا من المهووسين بأنفسهم هوسًا مزمنًا، أو إذا كانوا أشخاصًا عنيفين أو لوامين أو متسلطين أو غيورين أو بكائين أو متلاعبين، أو أشخاصًا يعتبرون أنفسهم

ضحايا، أو أشخاصًا نواحين أو متشائمين، أو يحبون الإساءة إلى الحيوانات. وإليك طريقة للتخلص منهم:

أولًا، حضِّر نفسك ذهنيًا

رأينا قبل قليل أن الأشخاص الذين يكون علينا أن نتخلّص منهم ونرمي بهم بعيدًا عنا يكونون، في أحيان كثيرة، أشخاصًا نحبّهم، أو أشخاصًا يعجبوننا كثيرًا لأن لديهم خصالًا جيدة. وبالتالي، فمن الممكن أن يمنعك إحساسك بالذنب من محاولة فعل الشيء الصحيح. لكن عليك أن تظلّ قويًا. انظر إلى الأمر باعتباره إحسانًا إلى نفسك لا باعتباره إساءة إليهم. تذكر أنك تحاول الارتقاء إلى النسخة السامية من نفسك بدلًا من النزول إلى مستواهم فهذا قادر على منحك القوة اللازمة للتخلّص منهم.

ثم... تخلّص من ذلك الشخص.

الشيء المهمّ الآخر الذي لا بد لك من تذكره وأنت تزيل الأعشاب الضارة من حديقتك هو ألا تكون مشاركًا أو متورطًا في الدراما التي يصنعها ذلك الشخص لنفسه. تصرّف بأسرع ما يمكن، وبأبسط ما يمكن، مع أقل قدر من المناقشة، أو من غير مناقشة إن أمكن. إذا كان الشخص المعني غير منتبه إطلاقًا إلى مشاعرك وإلى أنك صرت في حاجة إلى التخلص منه وإخراجه من حياتك، فإن من الممكن تمامًا ألا يكون لديه أي توقّع لما سيحدث. وهذا يعني أن مناقشة الأسباب التي تجعلك مضطرًا إلى فعل ذلك يمكن أن تستمر طيلة حياتك إن أنت سمحت باستمرارها. تظاهر بأنك شديد الانشغال ولا تلقِ بالًا إليه... أبعده من غير أية تفسيرات. وكن أكثر انشغالًا عنه كلما ازداد زعيقه شدّة.

وإذا كان تجنب الحديث مستحيلًا فعليك أن تتذكّر ما يلي: لقد اتخذت قرارك بالتخلّص من ذلك الشخص فلا تسمح له بأن يجرك إلى التراجع عن

قرارك أو بأن يجعلك تعود إلى مشكلاته. قل ببساطة إن هذه العلاقة لم تعد تناسبك، وإنك غير مرتاح للمشاعر التي تولّدها لديك، وإن عليك وضع نهاية لها، وإن هذا ليس موضوعًا للمناقشة. اجعل الأمر كلّه متعلّقًا بك أنت ولا تمنحه ما يستند إليه، ولا تقدّم له أسبابًا يستطيع مناقشتها.

٥ ـ أحبب نفسك

أحبب نفسك بقوة وإخلاص ومن غير تحفّظ.

الفصل الثاني والعشرون: الحياة الحلوة

أمر رائع أن يكون المرء هنا. أمر رائع أن يكون المرء في أي مكان.
كيث ريتشاردز [٢٥]

لدي قط عمره اثنان وعشرون عامًا.

ولدي أيضًا أب عمره سبعة وثمانون عامًا.

إن لدى قطي وأبي القوة الخارقة نفسها: يستطيع كل منهما أن يجعلني أهتم به كثيرًا وأكون لطيفة معه أكثر من أي شخص آخر، أي أكثر من أي شخص لا يترقب موته الوشيك في أية لحظة.

قبل سنة، أدركت أول مرة أن قطي صار عجوزًا وأن من الممكن أن يموت قريبًا، وذلك عندما ذابت دهون جسده كلها بين ليلة وضحاها وتجمعت عند بطنه فجعلته يهتز يمينًا وشمالًا عند سيره كأنه ضرع بقرة، وجعل عموده الفقري (الذي فوجئ بالأمر) نحيلًا ناتئًا كأنه يتساءل أين اختفى ما كان من حوله. وعندها صرت أودّعه باكية كلما خرجت من البيت، وصار طبق طعامه عامرًا طيلة الوقت بكل ما هو مفضل لديه.

وأما في ما يتعلّق بأبي، فقد شهدت مكالماتي الهاتفية وسفراتي بالطائرة لزيارته زيادة حادّة، وصرت أضحك ضحكًا هستيريًا لكل نكتة يقولها إلى حد جعل قلقه على سلامة عقلي أكثر من قلقي على صحته.

لكن يسعدني القول إنهما لا يزالان يعيشان حياتهما على الرغم من كبر سنهما. يلعب أبي الغولف مرة كل أسبوع، ولا يزال يعرفني. ولا يزال قطي يجري قادمًا إلي كلما سمع صوت فتح علبة الطعام.

إن لهما أيضًا دورًا ممتازًا في تنبيهي: عندما يكون الأمر متعلّقًا بمخلوقات تحبّها، وبأشياء تحبّها، وبحياة تحبّها، فما الذي يمكن أن يكتسب أهمية أكبر من الشبع من ذلك كلّه طالما أن الفرصة متاحة؟

إن لديك ما تريد فعله فافعله ولا تنتظر إلى أن تصير أقل انشغالًا أو أكثر ثراء، أو إلى أن تصير «مستعدًا» أو إلى أن تتمكن من تخفيض وزنك عشرة كيلوغرامات. ابدأ الآن فورًا. لن تكون في هذا العمر مرة أخرى.

---

٢٥ واحد من كبار نجوم الروك، ذواقة للحياة.

وإذا كان الأمر متعلّقًا بأشخاص تحبّهم فقم بزيارتهم كلما استطعت. تصرّف كما لو أن كل مرة تراهم فيها هي المرة الأخيرة. أحببهم حتى إن سبّبوا لك بعض الضيق أحيانًا. وإذا كانت بينك وبينهم خلافات فتجاوزها. لا تسمح لنفسك بأن تترك الأشياء التافهة الصغيرة تمنعك من الاستمتاع بصحبة الناس الذين لهم حيّز حقيقي في قلبك.

وإذا كنت في غير المكان الذي تريد أن تكون فيه في هذه الحياة، فتابع السير. تعامل مع نفسك كما لو أنك أقرب صديق لك. واحتف بالمخلوق الرائع الذي هو أنت. لا تترك أحدًا يعبث بك وبأحلامك، ولا تترك أحدًا يبعث بنفسك خاصة.

حياتك تحدث الآن، الآن بالضبط! لا تستسلم للإغفاءة فتخسر.

أحبب نفسك

أحبب نفسك طالما أن الفرصة لا تزال متاحة لك.

الجزء الخامس: كيف تكون صاحب عزم

الفصل الثالث والعشرون: القرار القادر على كل شيء

قبل أن يلتزم المرء، يكون ترددٌ، ويكون احتمالٌ للتراجع، ويكون عجزٌ على الدوام. ولحظة يجعل الإنسان نفسه ملتزمًا، تصير العناية الإلهية في صفه.

و. هـ. موراي [٢٦]

هنالك قصة تقول إن هنري فورد كان أول من جاء بفكرة محرك السيارة ذي الأسطوانات الثماني على شكل حرف V. وقد أراد أن تكون أسطوانات ذلك المحرك مصبوبة في كتلة واحدة. لا أعرف معنى هذا الكلام، لكن من الواضح أن طلبه كان صعبًا لأن فريق المهندسين لديه قال: «مستحيل، أنت مجنون!». لكن فورد قال لهم أن يفعلوا ما طلبه منهم، فذهبوا وانكبوا على العمل، لكنهم لم يلبثوا أن عادوا لإبلاغه بأن الأمر مستحيل. عندما سمع فورد هذه الأنباء، قال للمهندسين أن يواصلوا العمل مهما أنفقوا عليه من وقت. قال لهم: «لا أريد رؤية وجوهكم إلى أن تأتوني بما طلبته منكم»، فقالوا له كلهم: «لقد أثبتنا لك أن فعل ذلك مستحيل»، فأجابهم: «ذلك أمر ممكن الحدوث، وسوف يحدث». إلّا أنهم أجابوه جميعًا: «غير ممكن»، فرد عليهم: «بل هو ممكن». لكنهم ظلّوا مصرين: «مستحيل»، وظل فورد مصرًا: «بل هو ممكن». وهكذا، عادوا إلى العمل من جديد، لكنهم ظلّوا يحاولون سنة كاملة ولم يتوصّلوا إلى شيء.

وعندها عادوا إلى فورد خائبين باكين فما كان منه إلّا أن أرسلهم إلى العمل من جديد وقال لهم إن ذلك المحرك الذي يطلبه منهم سوف يرى النور. وعند ذلك، في المختبر، في خضم تذمّرهم وعملهم من غير جدوى، تمكّن المهندسون فجأة من إنجاز تلك المهمة المستحيلة. لقد اكتشفوا كيف يصنعون كتلة المحرك ذا الثمانية أسطوانات.

هذا هو المعنى الحقيقي لاتخاذ قرار.

عندما تتّخذ قرارًا جازمًا فإنك تضع كل جهدك فيه وتتابع السير في اتجاه هدفك بصرف النظر عمّاَ قد يعترض طريقك. وبالتأكيد، سوف تعترض طريقك أشياء كثيرة؛ وهذا هو ما يجعل اتخاذ القرار أمرًا حاسمًا إلى هذا الحد - إنه ليس أمرًا يقوم به الضعفاء. تأتي لحظة يصير الأمر فيها صعبًا أو مكلفًا أو تجد نفسك موشكًا

---

[٢٦] مستكشف، متسلق جبال، ملتزم بقراراته.

على أن تبدو غبيًا أحمق في نظر الناس. عندها، إذا لم تكن قد اتخذت قرارًا حقيقيًا، فسوف تترك الأمر كله. لو كان اتخاذ القرارات أمرًا سهلًا مريحًا، لوجدنا الناس جميعًا في ذلك الموقع، ولوجدناهم جميعًا سعداء مسرورين بحياتهم.
في أحيان كثيرة، نتظاهر بأننا اتخذنا قرارًا؛ إلّا أن ما نفعله في الحقيقة هو أننا نبدأ المحاولة إلى أن يصير الأمر مرهقًا لنا فنتركه.
لم يتجاوز هنري فورد الصف السادس في المدرسة. لكنه صار جالسًا هناك يصدر أوامره لمجموعة من أكبر المهندسين في العالم مخاطرًا بأن يبدو أحمق تمامًا من خلال إنفاق كميات ضخمة من المال والوقت على ما «ثبتت» استحالة خلقه.
كان فورد شخصًا مصممًا. وكانت ثقته بحدسه ورؤيته أكبر من ثقته في التفكير المحدود لدى الآخرين. لقد اتخذ قرارًا بأن يحصل على ذلك المحرك كما أراده؛ وما كان لأي شيء أن يوقفه.
هذا ما يجعل الاتخاذ الحقيقي للقرار أمرًا في غاية الأهمية. إذا كانت لديك فكرة ورأيت أن عليك مخالفة مجموعة كبيرة من الناس الذين «يعرفون أكثر منك»، وطلبت منهم أن يفعلوا ما تقوله بصرف النظر عمّا لديهم من براهين معاكسة لرأيك، فهل تظل ثابتًا على موقفك؟ أو إذا كنت في حاجة إلى عشرات ألوف الدولارات حتى تبدأ مشروعًا جديدًا، وكان الشخص الوحيد
الذي يمكنك طلب المال منه هو عمك الغني الخائف على ماله الذي لا يكاد يتذكّر اسمك على الرغم من أنك تراه ليلة عيد الميلاد كل سنة، فهل تطلب المال منه؟ أو إذا كنت ترى نفسك متوعّكًا أو سمينًا أو غير جذاب أو مترهّل الجسم، وكنت غير قادر على الذهاب إلى الصالة الرياضية إلّا في الخامسة صباحًا في أيام الشتاء القارصة عندما تكون هانئًا في فراشك الدافئ، فهل تذهب؟ إذا اتخذت قرارًا بأنك ستمضي حتى الوصول إلى أهدافك، فسوف تفعل كل ما يستلزم ذلك القرار فعله. أما إذا كنت راغبًا في الأمر فحسب، لكنك لم تتخذ قرارًا صلبًا، فسوف يتقلّب رأيك وستبدأ عملية إقناع نفسك بأن حياتك لا بأس بها كما هي الآن.
هذه هي النقطة التي يحدث فيها الربط بين رغبتك ومنبع الطاقة؛ وهي النقطة التي يصير فيها امتلاكك إيمانًا لا يتزعزع بما لم تره بعد أمرًا حاسم الأهمية. كثيرًا ما يحدث أن تكون لدينا فكرة لامعة، لكنها تصطدم بفشل موقت أو تحملنا إلى منطقة لم نألفها. إذا لم يكن لدينا ارتباط قوي بالحقيقة (إننا نعيش في كون غني فيه وفرة من كل شيء؛ ونحن عظيمون، رائعون، قريبون من القلب إلى حدٍّ مذهل، إلخ)،

وإذا لم تكن لدينا رغبة متّقدة في تحقيق فكرتنا، إضافة إلى إيمان لا يتزعزع في تلك الرؤية التي لدينا قبل أن تتجلّى في الواقع الذي أمامنا، فسوف نقع فريسة خوفنا وخوف الآخرين من أن الأمر غير ممكن، فلا نلبث أن نستسلم بعد ذلك الفشل الموقت بدلًا من تصحيح مسارنا ومتابعة العمل حتى يصير حلمنا حقيقة واقعة. لقد عبّر ونستون تشرشل عن هذه الفكرة تعبيرًا بارعًا عندما قال: «يتكوّن النجاح من مضي المرء من فشل إلى فشل من غير أن يفقد حماسته».

لا يبلغ أحد قمة الجبل من غير أن يقع على وجهه مرة بعد مرة.

وبالمناسبة، عندما أصر هنري فورد أمام مهندسيه المنزعجين على أن من الممكن بناء المحرك ذي الأسطوانات الثماني مثلما تصوّره، فقد كان ذلك بعد وقت قصير من تعرّضه للإفلاس عقب محاولته الأولى لخلق إمبراطورية سيارات. وهذا يعني أنه قد كان لديه، في ذلك الوقت، ما يكفي من «البراهين» على أن من الممكن أن يفشل فشلًا هائلًا؛ إلّا أن إيمانه بنفسه وبرؤيته كان قويًا إلى حد جعله يظلّ متمسكًا بفكرته على الرغم من الأدلة الكثيرة التي كانت تشير إليه صائحة: «كم هو أحمق!». وفي آخر المطاف، صار هنري فورد واحدًا من أكبر رجال الأعمال نجاحًا في العالم كله.

نجد حالات الفشل المؤقت في كل مكان. إنه ما يمرّ به الناجحون جميعًا:

- طرد مايكل جوردان (أسطورة كرة السلة) من فريق كرة السلة في مدرسته الثانوية لأن مهاراته في لعب كرة السلة كانت منخفضة.
- ترك ستيفن سبيلبرغ (من أكبر المخرجين في السينما الأميركية) المدرسة الثانوية، ثم رفض معهد السينما قبوله ثلاث مرات.
- أجرى توماس إديسون، الذي كان معلمه يراه غبيًا غير قادر على تعلم أي شيء، أكثر من تسعة آلاف تجربة قبل نجاحه في اختراع المصباح الكهربائي.
- رفضت شركة تويوتا تعيين سوشيرو هوندا (مؤسس شركة هوندا للسيارات) مهندسًا لديها، فما كان منه إلّا أن أسس شركته الخاصة.
- قال معلم الموسيقى لبيتهوفن إنه معدوم الموهبة، وإنه عاجز عن تأليف أي مقطوعة موسيقية، لكن بيتهوفن أعاره أذنًا صماء (أعرف أنها نكتة سيئة، آسفة)[٢٧].

---

[٢٧] كان بيتهوفن مصابًا بالصمم منذ الطفولة.

- عندما كان فريد سميث في جامعة ييل، قدّم بحثًا تناول فيه فكرته الكبيرة في إقامة خدمة توصيل الطرود في يوم واحد. حصل سميث على درجة متدنية على تلك الدراسة، لكن ذلك لم يثنه عن عزمه. لقد أسس شركة FedEx.

لا فشل إلّا الانسحاب. وأما ما عدا ذلك فهو جمع للمعلومات.

ليس في هذا كله أي سرّ غامض: إذا كنت تريد شيئًا بقوّة كبيرة، وقرّرت أنك سوف تحققه، فسوف تحققه. لقد فعلت ذلك من قبل... خففت وزنك، وحصلت على وظيفة، واشتريت بيتًا، وأقلعت عن عادة سيئة، وصرت جميل الجسم، ودعوت فتاة إلى لقاء، وأنفقت المال على شراء تذاكر في الصف الأول، وأطلت شعرك... لست في حاجة إلّا إلى تذكّر أنك تستطيع فعل هذا في كل شيء في حياتك، حتى الأشياء التي تظنّ الآن أنها خارج متناولك.

إن في العالم بشر كثيرون يعيشون تلك الحياة التي تحلم بعيشها. وكثير منهم أقل منك موهبة وبراعة. لكن مفتاح نجاحهم كامن في اتخاذهم القرار بالمضي في تحقيق ما لديهم الآن. لقد كفّوا عن الإصغاء إلى حججهم وأعذارهم المتهالكة وغيروا عاداتهم السيئة وساروا إلى الأمام بكل عزم.

وإليك كيف تستطيع فعل ذلك:

١ - كن شديد الرغبة في الأمر

يجب أن تقف وراء قرارك رغبة شديدة تشبه غوريلا وزنها عشرة أطنان، وإلّا فسوف ينثني عزمك عند مصادفة أول عقبة. وهذا ما يشبه حالة الناس الذين يخضعون للتنويم المغناطيسي من أجل ترك التدخين في حين أنهم غير راغبين حقًا في ترك تلك العادة، أو الناس الذين يحاولون تخفيض وزنهم على الرغم من أن تناول البيتزا ممتع لهم أكثر من القدرة على رؤية أقدامهم. هذا أمر لا يمكن أن ينجح أبدًا. منذ بضعة شهور، أجبرت نفسي على الذهاب إلى صف لليوغا على الرغم من أنني لم أكن راغبة في ذلك الأمر أبدًا أبدًا. دفعت المال، وجلست على الحصيرة. ثم فوجئت برؤية نفسي أرفع يدي عندما سألتنا المدربة إن كان لدى أحد منا إصابة يعتقد بأنها يجب أن تعرف بأمرها. ثم سمعت نفسي أقول لها إنني نزعت الجبيرة عن مرفقي المكسور منذ فترة قصيرة جدًا وإن عليّ ألا أجهد نفسي. أنا امرأة ناضجة. ولدي مشاغل كثيرة. وقد دفعت مالًا من أجل صف اليوغا، ثم كذبت على المدربة حتى لا أكون مضطرةً إلى المشاركة (كانت لدي جبيرة بالفعل، لكني نزعتها قبل ذلك بثمانية أشهر). أمضيت القسم الأكبر من أسبوع اليوغا شبه غافية

على حصيرتي، وكنت أتظاهر أحيانًا بأنني أبذل كلّ ما في وسعي و«يكشر وجهي ألمًا» إذا نظرت المدربة في اتجاهي وأنا أتخذ وضعية «الكلب الواقف». كان ذلك أمرًا سخيفًا بالفعل.

إذا كنت تريد اختراق عوائق كبرى في الطريق إلى هدفك، فإن من غير الممكن الاكتفاء بأن «تريد أن تريد»! عليك أن تكون مفعمًا تمامًا بالإثارة تجاه الشيء الذي تسعى إلى تحقيقه، وعليك أن تظلّ متمسّكًا به أشد التمسك. حتى تفعل هذا، لا بد أن تمتلك الاستقامة اللازمة لأن تظل صادقًا مع نفسك تجاه ما تريده حقًا، لا تجاه ما عليك أن تفعله، ولا بد لك أيضًا من الاقتناع بأن ما تريده متاح لك بصرف النظر عن أي شيء يشير إلى عكس ذلك، ثم عليك أن تنطلق إلى هدفك.

٢ - يجب أن تعرف كيف تتّخذ القرار

يعني اتخاذك القرار أن تنفصل تمامًا عمّاَ سبقه. وليس غريبًا أن هنالك أناسًا كثيرين يخشون فعل ذلك! فمن الممكن أن يطغى على بعض الناس خوف شديد من اتخاذ قرار خاطئ فيجعلهم يعتادون: آ) السير خطوة إلى الأمام وخطوة إلى الوراء وهم مشلولين بفعل شكوكهم وذعرهم، ثم يتخذون آخر الأمر «قرارًا» يغيّرونه مرة بعد مرة بعد مرة؛ ب) التسرّع في اتخاذ القرار من غير التفكير فيه ومن غير الإحساس به لأن هدفهم الأول يكون الهرب من حالة عدم الارتياح وبدء تنفيذ ما فكّروا فيه؛ ج) الخوف الشديد من أنك إذا استقر قرارك على فعل شيء، فسوف تخسر إمكانية فعل شيء آخر، وبالتالي فإنك تختار عدم فعل شيء أو فعل كل شيء. وفي الحالتين يكون هذا طريقًا مؤكدًا إلى خسارة كل شيء. إنك تقرر - من حيث الأساس - ألا تتخذ قرارًا لأنك لا تريد اتخاذ قرار خاطئ.

اتخاذ القرار حرّية؛ وعدم القدرة على اتخاذه عذاب.

إن عدم القدرة على اتخاذ القرار واحدة من الحيل الشائعة التي يستخدمها عقلنا حتى نبقى عالقين داخل حدود ما هو مألوف وما هو آمن. ولهذا السبب نجد أن من سمات الأشخاص الناجحين السرعة في اتخاذ القرار والبطء في تغييره. ولست أعني هنا بكلمة «السرعة» أن عليك أن تعرف تمامًا ما الذي يتعيّن عليك فعله في اللحظة التي يُظهر لك القرار نفسه (رغم أن هنالك أشخاصًا يكونون عارفين بذلك)، بل أعني أن عليك أن تواجه الأمر على الفور وأن تبدأ عملية خلق قرارك كيفما يكون الشكل الذي تتخذه تلك العملية: التفكير في القرار ثم النوم إلى أن يصير ناضجًا

في الصباح. أو وضع قائمة بالإيجابيات والسلبيات واستيعاب تلك القائمة بشكل جيد، إلخ.

أما إذا كنت ممن يحبون التأجيل، أو ممن يفضلون تجنب عملية اتخاذ القرار بمجملها، فإن هنالك شيئًا عظيم الفائدة يمكنك فعله ألا وهو التمرن على أشياء صغيرة لكي تنمّي «عضلة» اتخاذ القرار لديك. عندما تتناول طعامك في المطعم، افرض على نفسك أن تختار شيئًا من قائمة الطعام خلال أقل من ثلاثين ثانية. وبعد أن تختار طعامك، لا يجوز لك تغيير رأيك أو تغيير طلبك. أعط نفسك عشرين دقيقة لكي تدخل على الإنترنت وتبحث عن أفضل أداة لهرس الثوم مثلًا، ثم قم بالشراء. وعندما تكون في السوبرماركت، احرص على تناول كل سلعة تريدها عن الرف خلال أقل من عشر ثوانٍ. تخلص من عادة النظر طويلًا إلى كل سلعة من غير أن تفعل شيئًا... استيقظ واختر شيئًا!

وإذا كنت واحدًا ممن يحتاجون إلى تأجيل الأمور أو التفكير فيها مرة بعد مرة، فحدّد لنفسك موعدًا زمنيًا نهائيًا. لا تترك مدة اتخاذ القرار مفتوحة حتى لا تغامر بأن تستيقظ بعد أربعين عامًا، عندما تصير واثقًا مما تريد فعله، فتجد أن الفرصة قد راحت. انتبه إلى مقدار الوقت الذي يلزمك لاتخاذ القرار (حتى اليوم التالي، أو مدة أسبوع، أو شهر)، وطالب نفسك بأن تكون قد اتخذت القرار عند حلول ذلك الوقت.

وإذا كنت ممن يستطيعون التوصّل إلى قرار فوري، فتمرّن على الإصغاء إلى حدسك وعلى أن تثق بما يقوله لك ثقة تامّة (بصرف النظر عمّاَ قد يصرخ به عقلك. اهدأ، واستمع إلى الإجابة، واشعر بها، وتمرّن على التصرف بناء على إحساسك الأولي المتين).

وكيفما تكون حالتك، كف عن القول إن حالتك محزنة في ما يتعلّق باتخاذ القرارات. عليك أن تمحو جملة «لا أعرف» من قاموس مفرداتك، وأن تستبدل بها جملة «سوف أعرف ما أريد فعله في وقت قريب». قرّر أن تصير شخصًا يتخذ قرارات سريعة ذكية، وسوف يكون لك هذا.

٣ - إلغ عملية التفاوض

عندما قررتُ الإقلاع عن التدخين، ثم فكّرت مجرّد تفكير في... «حسنًا، ما الضرر الذي يمكن أن يسببه نفسٌ واحد من سيجارة؟»، كنتُ قد هُزمت. يجب أن تكون

قراراتنا منيعة تمامًا لأن الأعذار والذرائع قادرة على التسرب عبر أي شق صغير في تصميمنا. في هذه الحالة، نجد أننا قد فشلنا من غير أن نشعر بذلك.
لا يجوز أن تكون القرارات المتخذة موضع تفاوض.
لقد صار شخصك القديم، ذلك الشخص الذي لم يقرر بعد أن يكون قويًا، شيئًا من الماضي. ابق في الحاضر ولا تنظر خلفك، ولو لثانية واحدة، ولا تسمح لعقلك بأي تفكير في إمكانية الانزياح عن القرار المتخذ. لا تفكر إلّا في شخصك الجديد.
تتلخّص الغاية من اتخاذ القرار في التوقّف عن تضييع الوقت وفي التحرك إلى الأمام لا في قضاء الوقت في البحث عن طرق تسمح لك بالتملص من قرارك. لقد كان أمرًا مفيدًا لي أن أفكر بالأمر على النحو التالي: لن أذهب إلى البيت وأفاوض نفسي هناك لأقرر إن كنت سأدخن سيجارة أم لا؛ ولن أذهب إلى البيت لأفاوض نفسي إن كنت سأتنشق قليلًا من المواد المخدرة أم لا. لن أفاوض نفسي في ما يتعلّق بتنشّق المادة المخدرة لأنني لست ممن يتنشقون مادة مخدرة. وبما أنني صرت غير مدخنة، فلن أفاوض نفسي من أجل تدخين
سيجارة... أنا لا أدخن.
٤ - تمسّك بقرارك
كنت في ما مضى أكتب في مجلة لريادة الأعمال حيث أجريت مقابلات مع كثير من أصحاب الأعمال الذين حقّقوا نجاحًا ضخمًا. ولما سألتهم عن سر نجاحهم، كانت إجابة أكثرية كبيرة منهم: الثبات على الرأي.
كن آخر من ينهض وينصرف. صارع مخاوفك وشكوك وذرائعك وعقباتك إلى أن تجعلها تقول آخر الأمر: «أهذا أنت؟ أمن جديد؟ يا إلهي، لا بأس! فليكن ما تريد... ابتعد عنا».
إن جعل الأحلام تتحقّق في الواقع يشبه ولادة الطفل. إن «الحمل» بالفكرة هو الجزء الممتع في الأمر؛ ثم تمر بالحامل لحظات مجنونة كلها خوف وإثارة وأحلام وخطط وتقيؤ، وأفكار تقول لها إنها مجنونة، وأفكار تقول لها إنها رائعة، وتغير في شكل الجسم إلى أن تصير لا تكاد تعرف نفسها. وخلال هذه الفترة كلّها، نراها تنظّف الأرض كلما تقيأت وتدلك ظهرها الذي يؤلمها وتعتذر من الناس الذين صدعت رؤوسهم خلال فترات تقلب الهرمونات في جسدها؛ لكنها تظلّ ثابتة على مسارها لأنها تعرف أن الطفل الذي في داخلها سيكون أعجوبة. وأخيرًا... تمامًا عندما تصير الحامل قادرة على رؤية الضوء في آخر النفق، تبدأ آلام المخاض.

يتوتّر جسدها كله ويتلوّى ويرغمها على السير منحنية القامة وهي تتنفّس بعمق وتدعو ربها وتطلق اللعنات... ثم، تمامًا عندما تحسّ بأنها ما عادت قادرة على احتمال ذلك الألم، يشق رأس طفل كبير الحجم طريقه خارجًا من فتحة صغيرة في جسمها.

وعندها... تظهر معجزة حقيقية.

حتى تتمكّن من تغيير حياتك وتبدأ عيش حياة جديدة لم تعشها، يجب أن يكون إيمانك بالمعجزات، وبنفسك أيضًا، أكبر من خوفك. وسواء كانت عملية الولادة لديك سهلة أو عسيرة، فإن عليك أن تكون مستعدًا للسقوط، ثم النهوض، ولأن تبدو في نظر الناس مجنونًا أحمق، ولأن تبكي وتضحك و«تتقيأ»، وتنظف الأرض من حولك، ولا تتوقّف إلى أن تصل... لا تتوقّف مهما حدث.

٥ ـ أحبب نفسك

أحبب نفسك لأنك قادر على فعل أي شيء.

الفصل الرابع والعشرون: المال... صديقك الجديد

عملت في عمل قليل الشأن قليل الدخل، ويا لحزني عندما عرفت أن الحياة كانت ستعطيني عن طيب خاطر، أي أجر أطلبه منها.

القائل مجهول

منذ سنوات كثيرة، ضربت لوس أنجلوس عاصفة مطرية هوجاء لم أر شيئًا مثلها في حياتي كلها. استمر المطر قرابة أربعين يومًا وأربعين ليلة... مطر غزير من غير توقّف. فاضت الأنهار. وحدثت انزلاقات أرضية أوت ببيوتٍ كبيرة. ودبت الفوضى في تلك المدينة التي تحرص على صورتها أكثر من أية مدينة أخرى في العالم.

كان مطرًا من النوع الذي يجعلك غير راغب في قيادة السيارة إلى أي مكان، فما بالك إن كنت تقود سيارة بالية عمرها ثلاثة وعشرون عامًا ولها سقف متحرك يتسرب منه المطر وزجاج خلفي مثبت بشريط لاصق وعجلتان أماميتان تنفجر واحدة منهما كل بضعة أيام.

لقد ذهبت مرات كثيرة إلى السوق بحثًا عن سيارة جديدة، لكنني لم أجد شيئًا يعجبني حقًا، أو شيئًا أظن أنني أستطيع احتمال دفع ثمنه. ثم جاء ذلك المطر ووجدت نفسي أقود السيارة إلى السوبرماركت وقد وضعت كيسًا كبيرًا من النايلون تحتي وحشرت قميصًا قديمًا في باب السيارة حتى أقلل من تسرّب الماء إلى أقصى حدٍّ ممكنٍ. عندها، خطر في ذهني أن عليّ أن أسرّع عملية البحث عن سيارة أشتريها.

لم يكن لدي مال كثير في ذلك الوقت، لكن كان لدي عملي الذي أحاول تطويره. وكانت مشكلتي هي الشعور بأنني عالقة في ذلك المكان حيث أجد نفسي راغبة في أشياء أكبر وأفضل من الناحية المادية، بالإضافة إلى رغبتي في أن أشعر بمزيد من القوة وتحقيق الذات بشكل عام. كانت تقلقني فكرة أنني إذا رفعت أسعاري فسوف أفقد عملائي كلهم... وسوف أفقد احترامي لذاتي أيضًا... أو أن الناس سيعتبرونني جشعة أحب المال! بل قد يرونني محتالة لا حق لها في تقاضي تلك المبالغ كلها. وكانت تخيفني أيضًا فكرة أنني لن أعود قادرة على إدارة عملي وتدبر أموره إذا تطوّر ونما. كنت أظن بأن علي في تلك الحالة توظيف أشخاص كثيرين وإنفاق وقتي كله في فعل أشياء أكرهها... سأصير شديدة الانشغال ولن أتمكّن من السفر؛ ثم سأذبل وأموت وأنا غير قادرة على الابتعاد عن الكمبيوتر، وسوف أخسر ما في حياتي من متعة وحرية ولن أستطيع استعادتهما أبدًا. أستطيع الآن ملء أربع

صفحات بمزيد من الأسباب التي جعلتني في ذلك الوضع، لكن من الكافي أن أقول إنني كنت - من حيث الأساس - «ألعب» على مستوى شخص يقود سيارة بمستوى السيارة التي أقودها.

وكان أكثر ما في الأمر ألمًا أنني كنت موقنة في أعماق نفسي بأنني قادرة على تحقيق نتائج أفضل بكثير على الرغم من كل تلك المؤشّرات المرئية التي تقول إنني مفلسة عالقة في مكاني لا أعرف ما يتعيّن عليَّ فعله. ولعل هذا هو السبب الذي جعلني أدخل معرض سيارات أودي (مع أن من الممكن سماع صوت الصراصير تغني في حسابي المصرفي الفارغ)، وأصعد إلى سيارة Q٥ الجديدة فأقودها في جولة تجريبية وأسمح لموظف المبيعات بأن يتكلّم ويتكلّم عن المقاعد الجلد وعن مزايا تلك السيارة. أما في رأسي، فقد كنت أقول له: «هل لديك أية فكرة عمن أكون؟ ليس قدومي إلى هذا المكان أكثر من استراحة للحلم قبل أن أذهب وأشتري سيارة هوندا». لكنني كنت أعرف في أعماقي أنني سأفعل شيئًا أحسن من ذلك. ففي أعماق نفسي، كان الأمر أكثر بكثير من مجرد شراء سيارة.

كان الأمر متعلّقًا برغبتي في عدم البقاء واحدة من الأشخاص الذين لا يأخذون إلّا ما يستطيعون أخذه فحسب، وبأن أصير واحدة من الناس الذين يخلقون ما يريدونه بالضبط.

كان الأمر كبيرًا حقًّا! وبما أن جزءًا مني كان مذعورًا من التطوّر والنمو في حين كان الجزء الآخر راغبًا في الخروج من ذلك الوضع والوصول إلى ما هو أفضل... وكذلك لأنني أحب قيادة السيارة أكثر مما أحب الأكل، فقد رحت أعذّب نفسي حائرة غير قادرة على حسم أمري واختيار إحدى السيارتين. استمر هذا عدة أسابيع.

تمكّنت أخيرًا من اختصار الأمر كله إلى خيارين اثنين:

إن سيارة هوندا CRV، سيارة دفع رباعي صغيرة ممتازة فعلًا، ولها المزايا التالية:

- اقتصادية من حيث استهلاك الوقود.
- لها فتحة في السقف.
- فيها متسع للأصدقاء.
- مريحة القيادة.
- فيها مشغّل ستيريو جيد.
- قيادتها ممتعة إلى حد معقول.

• ثمنها غير باهظ.

أو:

سيارة أودي Q٥ التي هي قطعة من شهد العسل على أربع عجلات، ولها المزايا التالية:

• اقتصادية من حيث استهلاك الوقود.
• فتحة سقف كبيرة تكاد تشغل مساحة السقف كلها.
• فيها متسع للأصدقاء حتى لو كانوا طوالًا ضخامًا.
• مقاعد جلدية ممتازة يستطيع المرء أن ينام عليها.
• مشغّل ستيريو «من تصميم الرب نفسه».
• يصدح غناء الملائكة عندما تفتح أبوابها.
• سيارة مثيرة وثيرة غالية الثمن تصلح للمفاخرة والمباهاة، بل هي مخيفة أيضًا!

اقتربت كثيرًا من شراء سيارة الهوندا، لكني كنت جالسة هناك بعد أن قدتها قيادة تجريبية للمرة العاشرة وأنا أحاول إقناع نفسي بأنها السيارة المناسبة لي، إلّا أنني لم أستطع أن أبعد عني حقيقة ملحة لا تريد السكوت: لقد كنت واقعة في حب شيء آخر. كان شراء سيارة الهوندا هو الأمر المنطقي، لكني كنت أعرف أن المغامرة والحب الحقيقي ونمط حياة جديد كلية ينتظرني، لكن خارج حدود «منطقة الراحة» التي ألفتها.

اختراق حدود منطقة الراحة هذه هو ما أود الحديث عنه هنا. كنت أتوقّع أن يجعلني شراء سيارة الأودي أستيقظ في الليل مذعورة صارخة لأنها تكلف مالًا لا يمكن لي عادة أن أفكر في إنفاقه على شيء إلّا إن كان من قبيل إجراء عملية قلب طارئة لا بد منها، لا على شيء قليل الأهمية كمثل شراء السيارة. لكني صرت أنام مثلما ينام الطفل الرضيع بعد أن اشتريتها. فعندما اتخذت قراري بشرائها، اتخذت أيضًا قرارًا بتجاوز وضعي وبأن أصير من الناس القادرين على جني المال اللازم لشراء سيارة من ذلك المستوى، أو فعل أي شيء آخر أريد فعله.

وقد توصّلت على الفور إلى سبيل يسمح لي بتسديد ثمن سيارة الأودي. وأنا واثقة من أنني، لو اشتريت الهوندا، كنت سأظل أكافح حتى أسدد ثمنها لأنني سأكون قد بقيت ألعب على مستوى منخفض، ولأنني كنت سأظل صاحبة الذهنية التي لا تستطيع دفع ثمن ما يتجاوز ذلك... شخص يجد صعوبة في الحصول على كل ما

يحصل عليه ولا يستطيع الخروج من قالبه لكي يحصل على شيء «خارج متناوله» بالكامل.

عندما ترفع سويّة فكرتك عما هو ممكن وتقرر أن تحصل على ما تريده حقًا، فإنك تجعل نفسك تنفتح أيضًا على الوسائل اللازمة من أجل تحقيقه. لا أريد القول هنا إن على المرء أن يتهوّر ويهدر ماله كله على شراء شيء سخيف. إنني أتحدّث عن توسعة أفكارك في ما يتعلّق بما هو متاح لك في مجالات الحياة كلّها. وسوف أركز في هذا الفصل على الفكرة التالية: ما المال الذي تعتقد بأنه متاح لك حتى تشتري الأشياء وحتى تعيش التجارب التي أنت راغب فيها حقًّا؟

لا أهمية هنا لما إذا كان المال موجودًا في حسابك المصرفي أو غير موجود (لم يكن لدي ذلك المال عندما اشتريت سيارتي الجديدة). عندما تكون مستعدًا لأن تلعب لعبة أكبر... أي لأن تترك وظيفتك المملة وتستثمر في عملك الخاص، أو تشتري بيتًا، أو ترسل أطفالك إلى مدرسة جيدة، أو تعيّن مدربًا، أو تستأجر من ينظف لك المنزل، أو تشتري فراشًا جديدًا، إلخ، فإما أن تدفع ثمن ذلك بالمال الذي لديك أو تجعل المال اللازم يتحقّق لك إذا لم يكن موجودًا لديك. سوف يكون تحقّق ذلك المال أمرًا في غاية الصعوبة إذا بقيت مصرًا لا على أنه غير متاح لك فحسب، بل أيضًا على أنك لست بالشخص الذي يستطيع جنيه أو لا يستطيع تسديده إذا اقترضه من مكان ما.

حتى تتمكّن من تغيير حياتك، قد يكون عليك أن تنفق المال الذي تملكه، أو أن تقترض مالًا، أو أن تبيع شيئًا، أو أن تستعير المال اللازم من أحد الأصدقاء، أو أن تسحب المال على بطاقتك الائتمانية... أو أن تحصل عليه بأية طريقة أخرى. وهذا ما سوف يكون مخالفًا لبعض المعتقدات المغروسة عميقًا في نفسك، تلك المعتقدات التي نشأنا عليها كلنا من قبيل أن الاستدانة تصرّف غير مسؤول (إلّا إذا كان ذلك قرضًا دراسيًا، بالطبع)؛ فلسبب ما، قررنا أن لا مشكلة في أخذ قرض دراسي... قرض دراسي تحديدًا، وليس أي شيء آخر. يشبه هذا أن تقفز قفزة إيمانية إلى داخل ميدان جديد لديك رغبة شديدة في أن تصير فيه، وأن تطالب نفسك بأن ترتقي إلى مستوى تلك المناسبة وبأن تبدأ عيش حياتك.

بعد أن «قفزت» قفزتي الكبيرة إلى عالم رفاهية السيارات، ازداد دخل عملي عدة أضعاف. وكانت تلك المرة الأولى التي يحدث فيها هذا الشيء. بدأت أسافر إلى أنحاء العالم على نحو منتظم، ووقعت عقد كتابي الثالث، وقدّمت تبرعات كبيرة

(كبيرة بالنسبة إلي) من أجل قضايا أتعاطف معها تعاطفًا حقيقيًا، وساعدت عملائي في تحقيق أفضل ما يناسبني.
جوهر الأمر هنا هو أن جني المال ليس مسألة مال فقط، تمامًا مثلما يكون إنقاص المرء وزنه ليس مسألة إنقاص وزن فحسب، ومثلما يكون «شقيق الروح» ليس مسألة العثور على «شقيق الروح» فحسب. الأمر كله متعلّق بمن ستكونه وبما تعتقد أنه ممكن بالنسبة إليك.
المال شيء متحرّك؛ والحركة طاقة
وكما قلنا سابقًا، فإننا نعيش في كون نابض بالطاقة. كوننا غني وافر يحتوي على كل ما أنت راغب فيه... في هذه اللحظة... إنه ينتظر قيامك بتحقيق النقلة في تفكيرك وفي طاقتك، وهذا ما يشتمل على المال أيضًا.
المال طاقة مثل أي شيء آخر. وعندما يكون مستوى تردّدك مرتفعًا من غير أن تكون لديك أية ممانعة لذلك... عندما تقوم بالأفعال الصحيحة، فإنك تصير قادرًا على تحقيق المال بالقدر الذي تريده. نعرف كلنا أن علينا أن نعمل حتى نجني المال، وقد تعلمنا هذا طيلة حياتنا؛ لكن ما لم يعلمنا إياه أحد هو أن علينا جعل طاقتنا منسجمة مع الوفرة المالية التي نسعى إليها. بكلمات أخرى، يمكن القول إن عليك أن تتصرّف كما لو أنك قد صرت في المكان الذي تريد الوصول إليه، وعليك ألا تعاشر الفاشلين الحزانى الذين يشتكون طيلة الوقت من شدة إفلاسهم... عليك أن تلغي عبارة «لا أستطيع» من قاموس مفرداتك وأن تتصوّر ما أنت راغب فيه، وأن تضع أهدافًا، وأن تطالب نفسك بأن تصير من تريد أن تكونه حتى تخلق لنفسك الحياة التي تريدها. إن علاقتنا بالمال
مهمّة بقدر أهمية الأفعال التي نقوم بها حتى نحقّق المال. وهذا هو السبب الذي يجعل أناسًا كثيرين ممن يمضون حياتهم كلها في العمل، لكن لديهم طاقة «سيئة» في ما يتعلّق بالمال، يظلون حائرين في تفسير عدم قدرتهم على تحقيق ما يريدون.
وهذا حوار قصير، من جانب واحد، قد يبدو مألوفًا لك، وقد يبدو غير مألوف:
ياي! أظن أن من الممتع لي أيضًا أن أمضي الوقت معك! انتظر لحظة... ماذا تقول؟ أتظن بأنني جذر الشرور كلها؟ كيف يمكنك قول هذا؟ لا أسمعك تتحدّث إلّا عن أنك تريد أن تمتلك المزيد مني، وذلك على الرغم من أنك خائف من الإقرار بأنك تحبنّي. وأنت تقول لي إنني لست متاحًا لك! أنت تظن أيضًا بأن الناس الذين يحبّونني ليسوا أكثر من خنازير جشعة، لكنك تصير في غاية السرور عندما أظهر

لك. كما أنك تعمل بجد كبير حتى تجعلني آتي إليك. إلّا أنني أحرص على إبقائك في حالة قلق دائمة. وأنت تكره التعامل معي. ثم إنك لا تكتفي مني مهما فعلت لك. أراك في لحظة تتصرّف كما لو أنك ستموت من غيري، ثم أرى في اللحظة التالية أن وجودي يجعلك تعتبر نفسك شخصًا في غاية القذارة. هل تعرف ماذا؟... لقد مللت هذا كله. وداعًا أيها الأحمق!

وبالنظر إلى أن هذا الحوار (أو أية نسخة منه) معبر عن نوع علاقة معظم الناس بالمال، فلست أظن أن السؤال الحقيقي هو: «لماذا لا نستطيع جني المال بالمقدار الذي نريده؟». بل أرى أن السؤال الأكثر صحة يمكن أن يقول: «كيف لنا أصلًا أن نتوقّع حدوث ذلك؟». أقول هذا لأن لدى أكثر الناس مشاعر متضاربة في ما يتعلّق بالمال إلى درجة تجعلهم يحوّلون الأمر إلى سيرك حقيقي لا يدانيه شيء إلّا تلك الأفكار والتصورات شديدة الغرابة، الشائعة على نحو مماثل، في ما يتعلّق بالجنس والدين. يشبع الناس هذه الميادين الثلاثة بمشكلات ومخاوف لا نهاية لها، ونراهم واقفين بكل قوة حاملين معتقدات يمكن أن يقاتلوا من أجلها حتى الموت رغم أنها تجعلهم يضيفون إلى هذا العالم الكثير الكثير من الحزن. وأما إذا هدّأ الناس جميعًا من روعهم واسترخوا قليلًا فإن الجنس والمال والدين يمكن أن تكون كلها أسبابًا للفرح.

فما أسخفنا!... ما أسخفنا!

حتى نتمكّن من جلب المال إلى حياتنا بفرح وسعادة لا بد لنا من فهم أن لنا علاقة معه. ويترتب على هذا أن يكون تعاملنا معه مثلما يكون في أية علاقة مهمّة تعنينا حقًا: علينا أن نهتم به، وأن نريده، وأن نغذّيه، وكذلك أن نبذل من أجله جهدًا وأن نحترمه ونحبه. خلّص نفسك من كره المال واحتقاره والخوف منه، سواء كانت تلك المشاعر موجودة في وعيك أو في لا وعيك، فهذا أمر أساسي إذا كنت تريد جني المال. لقد كنت شديدة الاعتزاز بفقري، وبقيت على ذلك زمنًا طويلًا كنت أشعر فيه بأنني أكثر نبلًا من خلال اهتمامي بالفن والسعادة وحب الغير... أكثر نبلًا من أولئك الناس الذين «يهدمون حياتهم» عندما يمضونها في السعي خلف المال. ما كان ممكنًا أبدًا أن أقبل التضحية بحياتي «الرائعة» وأجعلها مقتصرة على ملاحقة الدولار «القذر»! إلّا أن هذا كان يجعلني مضطرة إلى الاختيار بين حيازة تأمين صحي وتوفّر مكان أعيش فيه لأنني ما كنت قادرة على دفع ثمن الاثنين معًا. وكنت أنفق وقتًا ثمينًا (الوقت الذي كان يمكن أن أمضيه في جني النقود) في قيادة السيارة

إلى محطة بنزين أبعد من غيرها بمسافة ثلاثين وحدة سكنية حتى أتمكّن من توفير ثلاثة سنتات في الغالون الواحد. وكنت أقلّب كومة من الملابس بحثًا عن الجوائز في أحد المتاجر الخيرية. كنت أقص الكوبونات، وأتصيد المعلومات عن المتاجر التي تعرض تخفيضات في الأسعار، وأبحث في الإنترنت عن بارات تقدم أحيانًا مأكولات خفيفة مجانية... كنت أمضي الوقت في فعل أشياء من هذا القبيل. ففي هذا المسعى الرامي إلى جعل المال جزءًا غير مهم في حياتي، كنت أفكر في المال أكثر مما فكّر فيه أي شخص ممن
يملكون المال... أكثر مما فكّر فيه خلال حياته كلها.

ما لم أكن أدركه آنذاك هو أن الأمر ليس مسألة إما/أو. كان من الممكن أن أجني مالًا كثيرًا وأن أحافظ على نزاهتي واستقامتي إلى جانب التمتع بمزيد من المرح وإنتاج مزيد من الفن ومساعدة مزيد من الناس وترك أثر أكبر في هذا العالم.

أوه... كان علي أن أتجاوز نفسي. وكان علي أن أكفّ عن العمل بموجب المعادلة القائلة: امتلاك المال أو الرغبة فيه = شخص وضيع جشع. كان علي أيضًا أن أضع خطة.

القاعدة الأولى من قواعد وعي الغنى: انطلق من حيث الوفرة، لا من حيث الندرة.

عندما نقول إننا نريد المال من أجل شيء ما فإننا نكون، على الغالب، منطلقين من «لست أملكه؛ وهو ليس موجودًا. هذا يعني أن علي خلقه». هذا ما يجعلنا نركز على الندرة ونعتقد بها؛ مما يعني بدوره أننا نخفض مستوى تردّدنا ونجتذب إلينا مزيدًا من تلك الندرة.

وعندما نقول: «إنني موشك على تحقيق خمسة آلاف دولار حتى أذهب في رحلة إلى إيطاليا. انظر إلي فحسب»، فإن إيماننا فيما هو ليس مرئيًا بعد يكون أكثر قوة، ويكون مستوى تردّدنا أكثر ارتفاعًا. وبالتالي تكون لدينا قدرة أكبر على اجتذاب المال. هذا ما جعل شراء تلك السيارة يعمل في صالحي تمامًا... لقد أرغمني على مواجهة مخاوفي وقوّى إيماني لأنني اشتريت السيارة قبل أن يتوفّر لدي دليل على أن المال موجود. لست أرى المال في هذه اللحظة، لكني مؤمنة بأنه موجود وبأنه سيكون لي رغمًا عن كل شيء!

هذه الوفرة متاحة لكل إنسان، وهي متاحة لك أنت أيضًا بصرف النظر عما قد تكون عليه حياتك في هذه اللحظة تحديدًا. يولد بعض الناس فيعيشون حياة هينة فيها مال كثير وعلاقات وفرص وتعليم ممتازة؛ ثم يمضي بعض هؤلاء الناس إلى تحقيق

نجاحات مالية كبيرة في حياتهم، في حين لا يتمكّن بقيتهم من فعل ذلك. ويولد بعض الناس في فقر شديد فيعيشون في بيوت مبنية كيفما اتفق في مناطق فيها الكثير من التلوث والضجيج. ثم يتمكّن بعض هؤلاء الناس من تحقيق نجاحات مالية كبيرة في حياتهم في حين لا يتمكّن بقيتهم من فعل ذلك. في حين من الممكن أن تكون العقبات والانطباعات الأولية خلال مرحلة طفولية في ما يخص المال مختلفة أشد الاختلاف من شخص لآخر، فإن من يحقّقون النجاح، من الجانبين، يتشاركون أمرًا مفتاحيًا واحدًا: الإيمان بأنهم قادرون على أن يكونوا كذلك وبأن يفعلوا ويمتلكوا كل ما يريدون.

معتقداتك هي مفتاحك إلى النجاح المالي.

كن مؤمنًا بأنك قادر على امتلاك ما أنت راغب فيه وبأنه موجود حقًا وفعلًا، ثم تقدم وخذه. عندما تفهم أننا نحيا في كون وافر، تصير قادرًا أيضًا على إسقاط الاعتقاد الذي يحدّ من قدراتك، أي ذلك الاعتقاد الذي يقول لك إنك تقدّم خدمة أفضل للعالم عندما تمتنع عن أخذ الكثير لنفسك أو عندما تمتنع عن النمو «الزائد». إن اكتفاءك بذلك الحجم الصغير لا يفعل إلّا أن يحجب ما يمكن أن تقدّمه عن الأشخاص الذين يمكن أن ينالوه، بمن فيهم أنت. تخيّل لو أن المغنّي المفضل لديك لم يسمح لنفسه بجني المال الكافي لشراء آلات موسيقية، أو لتلقي دروس، أو للتعاقد مع منتجين، أو لشراء تلك الملابس الباهرة التي يظهر بها على المسرح، أو لدفع آلاف الدولارات حتى يستأجر الاستوديو ويتمكن من تسجيل الأغاني التي كانت ملاذًا لك خلال فترة الدراسة الثانوية؟ أو تخيّل لو أن الناس الذين يصنعون الطائرات رفضوا جني المال اللازم لتمويل الأبحاث وشراء المواد وبناء المصانع وتعيين المهندسين ودفع ثمن الكهرباء وألف شيء غيرها من الأشياء مرتفعة الثمن التي هي مكونات لا بد منها من أجل بناء تلك الآلات الطائرة العجيبة التي تسمح لنا بالارتحال في أنحاء العالم وبأن نمضي عطلة على شاطئ استوائي أو نزور أشخاصًا نحبهم كثيرًا.

كلما امتلكت أكثر، كلما كان عليك أن تشارك الآخرين أكثر.

هنالك الكثير الكثير من المال؛ وعندما تمنع نفسك من جنيه لا يكون معنى ذلك أنك توفّره من أجل أناس آخرين يريدون جنيه مثلما تريد أنت... فأنت لا تسلب أحدًا ماله عندما تجني المال لنفسك. السبب الوحيد الذي يمكن أن يجعلك تشعر بالاستياء من نفسك عندما تقبل المال لقاء منتج ما أو خدمة ما هو أن يكون في ذلك غش

للشخص الذي يعطيك المال (أي إنك لا تعطيه، أو لا تفعل من أجله، ما قلت إنك ستعطيه أو إنك ستفعله)، أو إذا كنت تسبب الأذى للآخرين بطريقة من الطرق. فالأمر في حقيقته مساهمة مقدّمة منك إلى العالم لأنك تجعل الحياة أكثر سهولة وأمنًا وصحة وجودة وأطيب مذاقًا وأوفر جمالًا ومتعة وأكثر إثارة للاهتمام، وأكثر ذكاء وأكثر حبًّا... إنك كمن يأتي إلى الحفلة ويجلب شيئًا معه، مهما يكن الشيء الذي تجلبه. إذا كنت منطلقًا من النزاهة والاستقامة، فإن تلك المشاعر العرجاء التي توحي لك بأنك لست مستحقًا الثروة التي أنت راغب فيها ليست إلّا هدرًا للوقت. وذلك تمامًا مثلما تكون المشاعر العرجاء التي تحملها في ما يتعلّق بالمال نفسه مضيعة للوقت. يفعل الناس الجشعون أشياء جشعة من أجل المال، فلا تكن معترضًا على المال حتى لا تلومه على سلوكه السيئ عندما يمتنع عن المجيء إليك.

وها هي كلمات موجزة لامعة بهذا المعنى قالتها الكاتبة/الخطيبة ماريان ويليامسون؛ وقد سمعتها مؤخرًا في كلمةٍ ألقتها:

«يشبه امتلاك المال أي شيء آخر؛ إنه أداة. إذا نظرت إليه بهذه الطريقة، فإن جنيه يصير شيئًا متعلّقًا بك أنت وحدك، بل هو سبيل يسمح لك بأن تلعب دورًا في الآليات التي يستخدم فيها المال من أجل تحسين كل شيء وتطويره. عند ذلك يصير امتلاك المال ليس نعمة فحسب، بل مسؤولية أيضًا».

امتلاك المال مسؤولية!

دع منتقد المال الذي في داخلك يجتر هذه الفكرة بعض الوقت.

القاعدة الثانية من قواعد وعي الغنى: اعرف تمامًا أين تقف الآن؟

اكتب أغنية صغيرة تتحدّث عن إحساسك تجاه المال. واعرف جيدًا أن كل ما لديك أفكارًا جنونية في ما يتعلّق به. أقول هذا لأنني أعرف (ثق بأنني أعرف) أن لديك بعض الأفكار الجنونية بالتأكيد إذا كنت لا تمتلك مالًا. اكتب شيئًا ما على النحو التالي:

إذًا، الحقيقة أنني لا أثق بالمال. أريد الكثير منه حتى أستطيع فعل كل ما أريد فعله وحتى أحدث تغييرات كبيرة في العالم، لكني لا أؤمن بأنه سيأتيني. وحتى إذا أتى، فهو لن يبقى. لم يبق أبدًا من قبل. أكره احتياجي إليه. وأظن بأن الناس الذين يجنون المال أشرار لديهم أولويات سيئة. وأنا أتجاهل المال لأنني أكره التعامل به. ثم إنني لا أعرف ما أفعله بالمال إذا تمكّنت من جنيه.

من الممكن أن يكون أكثر سهولة بالنسبة إليك بأن تتظاهر بأن المال شخص وأن تكتب إليه كما لو أنك تكتب رسالة إلى ذلك الشخص. أريد منك أن تضع ذلك على الورق حتى تصير قادرًا على النظر إليه.
والآن، فكّك ما كتبته، فكّكه جملة فجملة، واجعل تلك الدراما التي لديك في ما يتعلّق بالمال تنكشف على حقيقتها. سأقدّم إليك مثالًا باستخدام الفقرة التي وردت أعلاه:
«لا أؤمن بأن المال سيأتي إليَّ». هل أتى إليك من قبل؟ أظنّه أتى؟ هل يمكن أن تتذكّر وقتًا محدّدًا ومبلغًا محدّدًا جاءك فكان مفيدًا لك حقًّا، وكان ممتعًا لك؟ نعم. عملت عدة سنوات مصممًا غرافيكيًا. وقد تسنى لي العمل على مجموعة من المشاريع الجميلة حقًا مع أشخاص رائعين يجنون قدرًا طيبًا من المال. هل تتذكّر حالة أخرى؟ هل عملت أعمالًا أخرى أو هل أتتك منح أو مكتسبات مالية؟ نعم. هل يمكنك ذكر حالات، من خمس إلى عشر حالات، جاء المال إليك فيها؟ نعم، يمكنني فعل هذا. إذا كان المال قد أتاك هذه
المرات كلها، فهل من الممكن أن يأتي إليك من جديد؟ نعم، هذا ممكن. وهل يمكنك تغيير اعتقادك من «المال لا يأتيني» إلى «المال يأتيني بالفعل؟». حسنًا. أستطيع فعل هذا.
الآن، وبعد أن رأيت الحقيقة بنفسك، ركّز على المال الذي يأتيك، وتخيّل أنك تتلقّى كل ما تريده من مال، وتصوّر نفسك وأنت تنفقه وتحسّه في داخلك. غيّر قصتك من «المال لا يأتيني» إلى «المال يأتيني طيلة الوقت». اجعل هذا تأكيدًا، وواصل قوله في ذهنك وبصوت مرتفع أيضًا؛ اكتبه على ورقة، واقرأه مرة بعد مرة، والصق الورقة على مرآة الحمام في بيتك، إلخ. اجعله يستقر عميقًا في دماغك وفي عظامك.
وإليك مثالًا آخر:
«أكره احتياجي إلى المال». كيف هذا؟ لأنه لا يحدث لي أبدًا أن أمتلك قدرًا منه يسمح لي بفعل ما أريد فعله. هل ما تقوله صحيح؟ ألم يكن لديك في يوم من الأيام المال الكافي لفعل ما تريده؟ الحقيقة... كانت هنالك بضع مرات امتلكت فيها المال الكافي. إذًا، هل صحيح أنك لم تمتلك في يوم من الأيام مالًا كافيًا لفعل ما تريد فعله؟ لا، ليس صحيحًا. عندما يكون لديك المال اللازم لفعل ما تريد فعله، هل تكره رغبتك في المال؟ في الحقيقة، لا. وكيف يكون إحساسك عندما تمتلك المال وتنفقه

على شيء تتمنّى شراءه لنفسك أو لشخص آخر؟ إنه إحساس جميل في واقع الأمر. فهل كان صحيحًا قولك إنك تكره حاجتك إلى المال؟ لا!

بعد أن تضبط نفسك متلبّسًا بتلك الكذبة الكبيرة، ركّز على إنفاق المال بسخاء على نفسك أو على الأشخاص الذين تحبّهم أو على قضية تتعاطف معها، أو على أي شيء من هذا القبيل، ثم اشعر بذلك الإحساس في داخلك. تخيل أنك تتلقّى المال واشعر بأنك تمتلئ امتنانًا له... لماذا؟ لأنه أتى إليك. كن ممتنًا للمال لأنه أداة رائعة تسمح لك بهذا الإحساس الرائع. استبدل بقصتك القائلة «أكره احتياجي إلى المال» بقصة تقول: «أنا ممتن للمال لأنه يساعدني في عيش هذه الحياة الرائعة».

ابدأ معالجة علاقتك بالمال. اجلس واكتب رسالة توجّهها إلى المال، ثم ادرس تلك الرسالة وحلّلها جملة فجملة كما فعلنا قبل قليل (افعل هذا حقًّا... أرجوك!) واخلق لنفسك تأكيدات جديدة متعلّقة بالمال. كرّر تأكيدات الجديدة واشعر بها بنفسك. ثم حاول التفكير في مدى حبّك للمال. قل لنفسك إنك تحبّه، تحبّه، تحبّه (هل جعلتك قراءة هذه الجملة موشكًا على التقيؤ؟).

إنك تخالف الآن بعض المعتقدات المزروعة عميقًا في داخلك؛ فالمال محمَّل إلى حد لا يصدق، محمل بأشياء كثيرة بالنسبة إلى معظم الناس. فإذا كنت راغبًا في تجاوز مشكلاتك وفي بدء جني المال، فإن عليك أن تنفق بعض الوقت على هذا. إنك تعيد كتابة قصة كتبت بالدم... قصة كتبتها أنت وكتبتها أجيال كثيرة من قبلك... قصة كنت مقتنعًا بها على امتداد حياتك كلها. وهذا يعني أن الأمر في حاجة إلى بعض الجهد قبل أن تتمكّن من إعادة كتابة القصة وقبل أن تبدأ عيشها بنسختها الجديدة.

القاعدة الثالثة من قواعد وعي الغنى: اعرف تمامًا أين تريد أن تكون

كلنا في حاجة إلى المال. نحن في حاجة إلى المال حتى نطعم أنفسنا، وحتى نشتري الملابس، وحتى نحصل على سكن يؤوينا، وحتى نحصل على ماء ودواء، إلخ. وبعد أن نتمكّن من تغطية احتياجاتنا الأساسية للبقاء، (بعد أن نتمكّن، ليس قبل ذلك)، ندخل منطقة التساؤل عن مقدار المال الذي «نحتاج» إليه إذا كان لدينا إحساس بالذنب، أو إذا كان لدينا خوف وأحكام مسبقة في ما يخصّ معنى امتلاك المال، وكذلك في ما يخصّ نظرة الناس إلينا إذا امتلكنا مالًا. وهنا تنفتح أبواب الجحيم!

وبطبيعة الحال، ليس أي واحد منا في «حاجة» إلى ما هو أكثر من أساسيات البقاء. أما إذا كنا نتحدّث عن ازدهار أفضل ما في أنفسنا والتعبير عنه تعبيرًا كاملًا في هذا الكون الوافر، فإننا في حاجة إلى المال. وأنا أفترض
أن هذا هو السبب الذي يجعلك تقرأ هذا الكتاب بدلًا من كتاب آخر يتحدّث عن كيفية التمييز بين التوت البري القابل للأكل والتوت البري السام. أنت لست باحثًا عن البقاء فقط! أنت تريد لكل ناحية من نواحي حياتك أن تزدهر، بما في ذلك تلك الناحية المتعلّقة بالقدرة المالية.

أن يكون المرء ثريًا يعني أن يمتلك الموارد اللازمة لتزويد نفسه بكل ما يلزمه وبكل ما يرغب فيه، وكذلك مشاركة العالم تلك الهبة الرائعة حتى تكون ذاتك الكبيرة القوية مسرورة. يعني هذا أن تكون ثريًا من النواحي النفسية والروحية والحيوية، إضافة إلى النواحي المادية. لنقل إن لديك شركة لصناعة الملابس. أنت في حاجة إلى المال حتى يكون لديك مكان لابتكار التصميمات الجديدة. وعليك أيضًا أن تدفع ثمن المواد والتصنيع والشحن وتكاليف التسويق ورواتب الموظفين وبقية النفقات المتعلّقة باستمرار سير العمل.

هذا أمر واضح، لكنك في حاجة أيضًا إلى أن يكون لديك شعور بأنك معافى، سعيد، وكذلك بأنك شخص جيد. هذا ما يجعلك تبذل كل ما في وسعك حتى تخرج بأفضل المنتجات وتقدمها لعملائك. ولعلك أيضًا في حاجة إلى العيش والعمل في مكان تحبه، في مكان يلهمك أفكارًا جديدة، أو في حاجة إلى تعيين مساعدين حتى لا يستنفدك العمل وتفقد قواك، وذلك بحيث تصير قادرًا على القيام بأشياء تسعدك كالسفر أو دعوة أصدقائك إلى العشاء أو الذهاب إلى نادٍ رياضي أو اقتناء كلب صغير أو شراء أنوف حمر كبيرة مضحكة كأنوف المهرجين حتى يضعها كل من يعمل في المكتب. ولعلك تكون راغبًا في تقديم عشرين في المئة من دخلك للمساعدة في حفر آبار مياه في أفريقيا. وقد ترغب في تعيين مزيد من المساعدين حتى تستطيع التبرع بجزء من وقتك للقيام بأعمال خيرية. إن لهذا كله أهمية. وأما عندما تشعر بأنك لا تستحق تلك الأشياء التي تجعلك أفضل وأسعد نسخة من نفسك (لأن هذا فيه شيء من الجشع، أو لأن فيه طلب الكثير)، فإن لهذا أثر سيئ على بقية العالم لأنك لا تتلقى المساندة الكاملة، وبالنتيجة فإنك لا تشارك العالم أعلى سويّات تردّدك.

كن في أفضل أحوالك، وقم بأحسن ما تستطيع القيام به، أوهب أفضل ما يمكنك أن تهبه، وتوقّع الأفضل، وتلقّى الأفضل، وقدّم أفضل ما عندك للعالم حتى يستطيع كل إنسان أن يتلقّاه.

فكّر في الأمر على هذا النحو: هل تفضّل أن تكون في عالم يشعر فيه الجميع بالسعادة وبأنه يتلقّى كل ما يلزمه من رعاية ويطمح إلى أن يكون أفضل ما يمكن أن يكون، أم إنك تفضّل عالمًا يعيش الناس فيه خوفًا وخجلًا وشحًّا ويمتنعون عن الإقدام؟ ما الذي تفعله كل حالة من هاتين الحالتين لطاقتك؟

تطوير نفسك واحدة من أفضل الطرق التي يمكنك بها تطوير العالم كله.

إنه جهد أساسي في الحياة. لذا، وإذا كنت في حاجة إلى مال حتى تحسن حياتك فانهض على الفور واحصل على شيء من المال... فالمسألة لا تخصّك أنت وحدك يا عزيزي!

وحتى تحصل على بعض المال، يجب أن تكون واضحًا مع نفسك كل الوضوح في ما يتعلق بنوع الحياة التي تجعلك سعيدًا حقًّا. وكن صادقًا في هذا. ما التجارب والخبرات والممتلكات التي تدعمك في العمل الذي تريد القيام به وفي الحياة التي تحب أن تحياها؟ إذا كنت سعيدًا حقًّا بعيش حياة بسيطة في خيمة محاطة بأشخاص تحبّهم بحيث تعتاش من بيع بعض الحلي التي تنحتها من عظام البقر وتجني من المال ما لا يتجاوز حاجتك حتى تبقى على قيد الحياة، فهذا أمر مفهوم؛ أما إذا كنت تتظاهر بأنك لا تريد المزيد مما هو لديك الآن نتيجة كونك لا تستطيع الحصول عليه أو لأنك تشعر بالذنب تجاه مسألة الحصول على المال فتدّعي عدم حاجتك إليه... فهذا أمر آخر. هذا ما يطلقون عليه يا سيدي اسم «الكذب». عليك أن تحدّد طبيعة نسختك

الخاصة الصادقة الشخصية من النجاح (من غير أن تقارن نفسك بالآخرين، أرجوك)، وأن تعرف كم يكلفك ذلك، ثم أن تنطلق بتصميم ثابت حتى يتجلّى لك ذلك المال الذي يلزمك وحتى تخلقه.

القاعدة الرابعة من قواعد وعي الغنى: ارفع مستوى تردّدك

المال في حد ذاته لا يعني لي شيئًا. وورقة نقدية من فئة مئة دولار موضوعة على الطاولة هي مجرد قطعة من الورق. لكن الطاقة التي من حولها هي ما يجعل لها أهمية. من الممكن أن تكون هذه الورقة ذات المئة دولار قد أتتك هدية من جدتك في عيد ميلادك، أو لعلك سرقتها من واحد من أعز أصدقائك عندما لم يكن منتبهًا،

أو لعلك كسبتها عندما عملت عملًا تحبه، أو تكرهه. إن الطاقة المحيطة بهذه الورقة مختلفة في كل حالة عنها في بقية الحالات.
وعلى نحو مماثل، فإن للقيمة النقدية التي نضعها للأشياء وللخدمات طاقة أيضًا. من الممكن أن يبيع أحدهم قميصًا في أحد المتاجر بسعر يبلغ عشرة دولارات، ومن الممكن أن يبيع شخص آخر ذلك القميص نفسه، لكن في متجر فاخر ويطلب ألف دولار ثمنًا له. كم تبلغ قيمة ساعة ذهبية؟ وكم تبلغ قيمة ساعة معطوبة لكنها كانت ملكًا لمايكل جاكسون؟
المسألة كلها مسألة قناعة، أو إيمان. أو لعلّها ما نجعل أنفسنا مؤمنين به. إذا كنت مؤمنًا بأن قيمة عملك تساوي عشرة دولارات في الساعة فتلك هي الطاقة التي تبثّها، وذلك هو نوع العميل الذي تجتذبه أو الوظيفة التي تجتذبها. أما إذا كنت مؤمنًا بأن قيمة ساعة عملك تساوي ألف دولار، فإنك تبث هذا التردد الذي سيجتذب إليك هذا النوع من العميل أو هذا النوع من الوظيفة. الكلمة المفتاح هي «الإيمان» - لا يمكنك أن تكون خائفًا مذعورًا وتطلب أكثر مما تؤمن بأنك تستحقه، ثم تتوقع الحصول على ما تتوقعه. ولا يمكنك أن تطلب أقل مما أنت مؤمن بأنك تستحقه ثم تتوقع أن تزدهر أحوالك.
حتى تخلق الثراء، يجب أن تكون طاقتك منسجمة مع طاقة المال الذي ترغب في تجلّيه لك
يمكن لثلاثة أشخاص فعل الشيء نفسه من أجل كسب العيش؛ ولنقل إنهم معالجون فيزيائيون. يكسب الأول خمسين ألف دولار في السنة، ويكسب الآخر مئة ألف دولار، ويكسب الثالث مليون دولار. فهل نستطيع اعتبار الشخص الذي يكسب مليون دولار أفضل من الشخص الذي يجني خمسين ألفًا بهذا الفارق كله؟ وكيف يمكنك أن تضع بطاقة تسعير لهذه الأفضلية؟ فهل للطريقة التي يضغط بها على ظهر المريض قيمة تزيد تسعمئة وخمسين ألفًا عن قيمة ضغط الشخص الذي يجني خمسين ألفًا. لعله أكثر مهارة أو لعله صاحب خبرة أكثر (أو لعله، ليس كذلك). إلّا أن الأمر الذي يفسر الحكاية كلها هو قراره في ما يتعلّق بالأمر كله. إنه يعمل على مستوى تردّد يعادل مليون دولار في السنة ولهذا فإنه يتقاضى هذا المبلغ.
إن المال تبادل للطاقة بين الناس.
عندما تحدّد المبلغ الذي تتقاضاه من عملائك استناد إلى مستوى تردّد معين، أو عندما تطالب براتب بعينه، فإنك تجتذب عملاء وأرباب عمل ممن هم على مستوى

ترددك. أنت لا تسدد مسدسًا إلى رؤوسهم حتى يدفعوا. وأنت لست بالشخص الوحيد الذي يقدّم هذه السلع أو هذه الخدمات، مما يعني أنهم أحرار في العمل معك أو مع شخص آخر ذي مستوى تردّد مختلف عن مستوى تردّدك. إلّا أنهم يأتون إليك أنت! وذلك أن قسمًا مما تقدمه لهم هو فرصة ملاقاة ترددك. وأما إذا خفضت مستوى تردّدك بسبب خوفك، فإن هذا يجمعك مع من لديهم مستوى تردّد أدنى.

وإذا كان أمرًا مهمًا في نظرك أن تقدّم خدماتك مجانًا أو بأسعار شديدة التخفيض لأناس يعانون مشكلات عميقة، فإنك قادر على أن تجعل لمؤسستك فرعًا خيريًا، أو على أن تعتبر تلك فرصة للدراسة، أو تجد راعيًا ما لعملك

الخيري، أو تحصل على منح، أو تلتمس موارد دخل أخرى بحيث تعيش منها عندما تعمل مجانًا. لكن استنفاد نفسك لأنك تريد أن تعمل ثمانية ملايين ساعة حتى تعيش لأنك تشعر بالذنب عندما تتقاضى ما يعادل قيمتك الفعلية فهذا انحدار حقيقي. وبالتأكيد، سينتهي بك الأمر إلى مساعدة عدد أقل من الناس لأنك تصير متعبًا متوترًا ولأنك تصير أقل نشاطًا.

إذًا، أين هو موقعك، من حيث الطاقة، مقارنة بما تقدّمه؟ وأين تريد أن تكون؟

يمكنك التوصل إلى الإجابة عن هذين السؤالين بأن تكون واضحًا مع نفسك تمامًا في ما يتعلّق بنوعية الحياة التي تريد عيشها بحيث تعرف ما يلزمك من مال حتى تجعل هذا الواقع يتجلّى لك حقًا وحتى تبدأ السعي إلى الموافقة بين مستوى تردّدك ومستوى الدخل الذي يلزمك. وإذا كنت بعيدًا عن المكان الذي تريد أن تكون فيه، فعليك أن تواصل دفع نفسك حتى تتمكّن من رفع أسعارك أو من البحث عن وظيفة ذات دخل أعلى. أحط نفسك بتجارب وأشخاص على مستوى تردد أعلى. طوّر تعليمك وخبرتك. قم بإعداد لوحات مرئية للحياة التي تريدها. ومن جديد، أقول لك إن رفع مستوى تردّدك أمر شبيه بتطوير عضلة من عضلاتك. إن عملية تطوير العضلة عملية مستمرة لا تتوقّف أبدًا.

القاعدة الخامسة من قواعد وعي الغنى: حافظ على لياقتك

عليك أن تحافظ على مستوى تردّدك مرتفعاً، وأن تحافظ على إيمانك القوي بالإمكانات غير المحدودة، وذلك حتى تتمكّن من الوصول إلى بيت الأحلام أو إلى تحقيق هدفك في بلوغ الألعاب الأولمبية، أو ملاقاة من يمكن أن يكون شقيق روحك. إذا لم تفعل هذا فأنت تغامر بالانزلاق إلى الوراء، إلى حيث تكون لك علاقة أبيك السيئة مع المال، أو خوف أمك من أن يراها أحد، أو قلة ثقة زوجتك السابقة بالعلاقة

الحميمة بين شخصين. وعندما يتعلّق الأمر بأن تكون شخصًا قويًا في ما يتصل بالمال، فإن من أفضل الطرق لفعل ذلك أن تقرأ كتب «وعي الثراء». اقرأ هذه الكتب طيلة الوقت. اقرأها مرة بعد مرة. لطالما كان الكتابان المفضلان عندي (فكِّر وصرّ غنيًّا) لنابليون هيل، و(علم الاغتناء) لوالاس واتلز. (انظر القائمة التي في آخر هذا الكتاب)، إلّا أن هنالك كتبًا أخرى كثيرة غير هذين الكتابين. جد كتبًا تناسبك، ثم اقرأ فيها لمدة لا تقل عن ثلاثين دقيقة كل يوم. أحط نفسك بأشخاص يبثون في نفسك الإلهام. أشخاص لا يعتبرون المال سيّئًا، أشخاص لديهم مال بالفعل أو لديهم العزم على جني المال. كن منتبهًا إلى أفكارك وإلى كلماتك. وابذل جهدًا واعيًا لكي تحافظ على قوة عقليتك المالية الإيجابية من غير أن تسمح بزعزعتها.

كن واقعيًا عندما تحدّد مقدار المال الذي تريد جنيه وعندما تحدّد السبب الذي يجعلك راغبًا في جنيه

هنالك طرق لا حصر لها من أجل جني مال كثير. ومن الواضح أن تلك الطرق تتغير بحسب نوع العمل الذي تمارسه. إلّا أن هنالك عددًا من القواعد العامة التي تسري على الأعمال كلها. ابدأ بأن تفكّر في الحياة التي تحب عيشها وفي السبب الذي يجعلك تحب عيشها، وحدّد بالضبط مقدار المال الذي أنت في حاجة إلى تحقيقه. إذا كنت لا تعرف كم تبلغ تكلفة بناء البيت الذي تحلم به دائمًا، فأنت قادر على البحث عن ذلك. وإذا كنت تريد السفر، فعليك أن تحدّد المكان الذي تريد السفر إليه، ومتى تريد السفر إليه، ثم احسب كم ستبلغ تكلفة هذا كله. وإذا كنت تريد أن تعيش نمط حياة يتميّز بكثرة تناول الطعام في الخارج وبارتداء ملابس أكثر فخامة، فعليك أن تحدّد الأرقام أيضًا. ما المبلغ الذي تجد الآن أنك في حاجة إلى جنيه في السنة؟ في الشهر؟ أو في الساعة؟ إن الكون يستجيب للتفاصيل. والكون يستجيب للطاقة. الكون يستجيب للقوة والعزيمة.

الفارق كبير بين أن تسير هنا وهناك وأنت تقول إنك تريد جني مليون دولار في السنة وتوفّر نية في غاية الوضوح ورغبة

عارمة وعزم أكيد على الوصول إلى هذا الهدف المحدد.

ضع قائمة، وكن شديد التحديد في ما يخصّ الأمور التي تريدها، وكم تبلغ تكلفتها، والسبب الذي يجعلك راغبًا فيها، وكيف سيكون إحساسك عندما تحقّقها، إلخ. يجب أن تكون في حالة استعداد كامل من أجل هذا الأمر، ويجب أن تكون راغبًا فيه كل

الرغبة بحيث لا يعود قابلًا لأية مناقشة: سوف يحدث، ويجب أن يحدث بصرف النظر عن الزمن الذي يستغرقه حدوثه. قرر ما تريده ودوّن تكلفته الدقيقة.

اجعل الأمر عاجلًا ملحًا

هل لاحظت في وقت من الأوقات كيف يحين موعد دفع الإيجار بعد أسبوع ولا تكون لديك أية فكرة عن كيفية التمكّن من دفعه؛ أو إذا كنت في حاجة حقيقية إلى مبلغ من المال من أجل غاية ملحّة بعينها، كمعالجة عصب سن يؤلمك كثيرًا؟ هل لاحظت أنك تتمكّن دائمًا (على نحو ما) من العثور على طريقة للحصول على المال في الوقت المطلوب؟ فإما أن يصلك بالبريد شيك نسيت أمره، أو يأتيك على غير توقّع أجر عمل إضافي قمت به، أو تتمكّن فجأة من استجماع شجاعتك واستدانة المبلغ، أو تبيع حلي جدتك، أو تنزل إلى الشارع وتنافس بائعي عصير الليمون الصغار حتى تجمع المال المطلوب. أنت تنتقل، في هذه الحالة، من حالة تضييع الوقت في التحسر والقلق إلى حالة الانشغال الشديد المفاجئ الذي يجعل ما تريده يتحقّق لك. إن هذا ناتج عن قوة ما يلي:

- الوضوح
- الاستعجال والإلحاح.
- عدم إضاعة الوقت هنا وهناك.

المال موجود هناك إذا كنت راغبًا فيه حقًّا، وبصدق. لا يتطلّب الأمر ما هو أكثر من أن تكون جادًّا تمامًا في الحصول على المال بحيث لا تحيد أبدًا عن درب تحقيقه مهما يكن ما يعترض طريقك.

الفكرة هنا هي أن عليك أن تتعامل مع أحلامك بالتصميم نفسه. فأن تكون قويًا عندما لا يعود أمامك سبيل آخر لكي تتمكن من تأمين قسط دراسة ابنك، أمر مختلف تمامًا عن أن توجد لنفسك حالة طارئة تفرضها على نفسك، بحيث تظل مستمرًا على مسارك إلى أن تصنع الحياة التي تحلم بها، بدلًا من الاستسلام والعودة إلى «الإغفاءة الكبيرة». يجب أن يكون لديك هذا الإحساس بأن الأمر طارئ مستعجل حتى تقي نفسك من التخلّي عن كل شيء والاستسلام عندما تصير الأمور صعبة، أي عندما تبدأ القول لنفسك: «آه، بئس الأمر، لا بأس في العيش إلى جانب مأوى الكلاب التي تنبح طيلة الوقت. فما المشكلة أن يضع المرء سدادات الأذنين ويغلق النوافذ؟». عليك أن تكون في حالة الفعل لا في حالة رد الفعل. وعليك أن تكف عن التصرف كما لو أنك ضحية (أن تترك ظروفك السيئة تتحكم بحياتك) وتصير

شخصًا يتصرّف كأنه إنسان خارق (خلق الحياة التي تجعلك تستيقظ صباحًا فلا تصدق أنك أنت من يعيشها).
هنالك طريقة ممتازة لكي تصير في الحالة النفسية الملائمة لرفع سويتك على هذا النحو، ألا وهي رفع «الحد الأدنى» الذي تقبله. كثيرًا ما يحدث أن نقوم بقفزاتنا الإيمانية الكبرى عندما نكون مضطرين إلى ذلك، أي عندما نكون في حاجة إلى تسديد فاتورة ضخمة على سبيل المثال. وهذا لأن الأمر متعلّق بتغييرك أنت وليس بتغيير دخلك وحده؛ فلماذا لا تقرّر أن تكون ذلك الشخص الذي يمتلك على الدوام مبلغًا محدّدًا في حسابه المصرفي؟ كن شخصًا غير مضطر إلى أن يكون في حالة ذعر دائم وفي حالة تقصير دائم. حدّد رقمًا وقرر أن من غير المقبول أن ينزل رصيدك المصرفي تحته. اجعل هذا الرقم غير قابل لأية مساومة. فإذا قلنا مثلًا إنك قررت أن يكون لديك دائمًا ألفا دولار في حسابك المصرفي وإنك ترفض أن ينخفض الحساب عن هذا الحدّ الأدنى... سوف تشعر عند ذلك كما لو أن نارًا تشتعل تحتك وترغمك على توليد الدخل
الضروري عندما يوشك الرصيد على اختراق هذا الحد الأدنى والنزول تحته. أو لنقل مثلًا إنك قررت أن تتبرّع دائمًا بعشرة بالمئة مما تكسبه فتقدمه إلى جمعية خيرية مهما يكن من أمر. إذًا، ضع لنفسك حدًّا أدنى، وأخرج نفسك من دوامة الصراع عن طريق تغيير ذهنيتك بحيث تصير مدركًا لكيفية التعامل مع المال ولكيفية إنتاجه وتلقيه.
تصوّر نفسك وقد امتلكت هذا المال، وتصوّر الأشياء والتجارب التي سيوفّرها لك كما قلت من قبل، فإن المال لا يعني شيئًا في حدّ ذاته. ما يعنيه هو ما ننسبه إليه وما يحرّكنا حتى نمتلكه في حياتنا. إنه كل ما يجعلنا المال نحسّه وكل ما يضعنا في الحالة المناسبة لتجلّيه لنا. اكتب شعارًا يمكنك أن تتلوه في ذهنك مرة بعد مرة لكي تعين نفسك على تحقيق المال الذي أنت راغب فيه. إنني أرى نفسي أجني مئة وخمسين ألف دولار مع حلول نهاية شهر ديسمبر، وذلك بأن أكون محاسبًا أقدم خدماتي لثلاثين عميلًا جديدًا وأساعدهم بكل ما أقدر عليه. إنني في غاية الامتنان لهذه المئة والخمسين ألف دولار التي ستأتيني في نهاية شهر ديسمبر لأنها تسمح لي بأخذ أسرتي في عطلة إلى جزيرة بالي وبتجديد مطبخنا، وكذلك بالتبرّع لبناء مدرسة في كينيا. أرى نفسي في الغابة مع أطفالي وزوجي. إننا نازلون في فندقي المفضل في أوبود. أشعر بسعادة كبيرة لأنني قادر على منح أطفالي هذه التجربة

التي لا تصدق وجعل زوجتي سعيدة إلى هذا الحد، وأنا قادر على رؤية المطبخ الجديد وكم ستصير زوجتي مسرورة لأننا تمكّنا من تحقيقه آخر الأمر. أرى وجوه الأطفال في تلك المدرسة في كينيا وهم يكتبون على اللوح الذي ساهمت في دفع ثمنه. أستمد فرحة كبيرة من قدرتي على إحداث تغيير إيجابي في حياتهم. وأنا في غاية الامتنان لهذه المئة والخمسين ألف دولار التي سأجنيها مع نهاية شهر ديسمبر. أرى العملاء الممتازين الذين سأعمل معهم. وأرى أنهم أكثر من مسرورين بأن يدفعوا لي مئة وخمسين دولارًا في الساعة لقاء الخدمات التي أقدّمهالهم. هذا المال مالي، وهو الآن في طريقه إليّ. أستطيع رؤيته في حسابي المصرفي، وأنا ممتن لوجوده هناك.

اكتب شعارًا يجعلك تشعر بأنك شخص لا يقهر. اقرأ هذا الشعار مرة بعد مرة... اقرأه كل يوم. عليك أن تراه وأن تحسّ به وأن تصير مجنونًا به. أعرف أن هذا قد يبدو مزعجًا بعض الشيء، لكني أطلب منك فعله لأنه يؤدي الغرض منه (ثق بي). إن الشعارات الغامضة العرجاء طريق مؤكد لأن تعيش حياة غامضة عرجاء مثلها. وإذا كنت تريد أن يكون أداؤك متميزًا باهرًا، فإن عليك أن تكون على معرفة دقيقة بما تفعله. كن شديد الحماسة له... كن متحمسًا إلى حدّ يكاد يكون مزعجًا حتى لك أنت.

قم بأفعال مصمّمة حاسمة

افعل كل ما يمكنك التفكير فيه من أجل تجلّي هذا المال/نمط الحياة الجديد. إذا كان لديك عملك الخاص، فما هي البرامج أو الخدمات أو الخبرات الجديدة التي تستطيع تقديمها، أو ما هي المنتجات الجديدة التي تستطيع بيعها؟ هل أنت قادر على زيادة أسعارك؟ هل أنت قادر على الاستفادة من وقتك استفادة أكبر؟ وهل من الممكن أن تتوصّل إلى العمل مع عملاء أكبر حجمًا وأكثر أهمية؟ هل أنت قادر على بيع مزيد مما تنتجه للعملاء الذين تتعامل معهم من قبل؟ أم إنك ستعمل عملًا إضافيًا بدوام جزئي؟ وإذا كنت تعمل لدى الغير، فاطلب زيادة راتبك أو ابحث عن وظيفة جديدة يكون دخلها أعلى من وظيفتك الحالية. استمع بأذنين جديدتين إلى كل من هم حولك. هل من فرصة للوصول إلى حالة جديدة تحقّق دخلًا أفضل... فرصة لعلك لم تلاحظها من قبل؟ وهل هنالك موقع وظيفي يمكنك ابتكاره أو اقتراحه بحيث يحقّق لك مستوى الدخل المنشودة؟ واصل القيام بكل ما هو ممكن بشريًا حتى تجتذب ذلك

إليك، ثم أسلم أمرك للكون وترقب أن يأتيك شيء غير متوقّع: إرث ما، أو شخص يريد أن يدفع لك مالًا مقابل خبرتك، أو فكرة
لامعة عادة ما تمر بها مرور الكرام ولا تتعامل معها تعاملًا جدّيًا، أو حديث بين شخصين يبحثان عن شخص مثلك تمامًا حتى يساعدهما في إعادة تصميم مكتبهما الجديد. ابحث عن فرصة أو عن شخص يمكن أن يُظهر لك شيئًا جديدًا لا تراه في مجرى دروبك المعتادة لتحقيق الدخل. إنك الآن تقفز إلى واقع جديد... وليس من مهمتك أنت أن تعرف «كيف»؛ مهمتك هي أن تطلب ما تريد وتنتظر اكتشاف «كيف»، ثم تنطلق إلى الفعل.

وأما «متى» يظهر لك المال الذي لم تتوقعه أو الوظيفة الجديدة أو العميل الكبير، فهذه مهمة الكون. من الممكن أن يحدث هذا على الفور، ومن الممكن أن يستغرق الأمر بضع سنين. مهمتك هي القيام بكل ما تستطيع فعله حتى يتجلّى لك ذلك، وأن يكون لديك إيمان ثابت بأن الكون سيأتي به إليك في التوقيت الصحيح تمامًا.

استعن بخبرات غيرك

اعمل على إحاطة نفسك بأشخاص يعرفون أكثر مما تعرف. اقرأ عنهم، وادرس تجاربهم، وامض وقتًا معهم، وعيّنهم لديك. وكن على الدوام متيقظًا باحثًا عن المدرب أو المشرف الأفضل، أو عن الكتاب الأفضل، أو عن الدورة التدريبية الأفضل، لأن المعلم يظهر عندما يكون الطالب مستعدًا. وكن منتبهًا إلى ما قد يرصده رادارك من أشخاص أو أشياء حتى تتعلّم مما تجده كل ما أنت قادر على تعلمه.

أحبب نفسك

أحبب نفسك، وسوف تحصل على كل شيء.

الفصل الخامس والعشرون: تذكّر أن تستسلم

استسلم لما يكون عليه الأمر. وقل للحياة «نعم» وانظر كيف تبدأ العمل من أجلك على غير انتظار بدلًا من أن تقف في مواجهتك.

إكهارت توله [٢٨]

تخيّل نفسك جالسًا عند النافذة تنظر إلى الحديقة في يوم ربيعي جميل. إنك ترى طيورًا وفراشات ونحلات تطير هنا وهناك سعيدة بهذا النهار. وعلى نحو مفاجئ تمامًا، تجتذب عينك فراشة من أجمل الفراشات في العالم. جناحاها التركوازيان المدهشان يجعلان قلبك موشكًا على الانفجار بهجةً، وطيرانها اللعوب يجعل روحك تغنّي، وتحوُّلها من دودة صغيرة إلى مخلوق رائع الجمال يملأ روحك إلهامًا. ثم تقفز فجأة وقد طغت عليك رغبة عنيفة مجنونة: يجب أن تكون هذه الفراشة لي، لي، لي! تندفع إلى الخزانة فتأتي بشبكة اصطياد الفراشات ثم تخرج بهدوء من الغرفة وتسير على رؤوس أصابعك بين أزهار الحديقة متجهًا إلى فريستك الرائعة وقد تنبهت حواسك كلها وصرت شديد التركيز، شديد التصميم، شديد الإصرار، وقد رفعت شبكتك فوق رأسك وأنت تطارد الفراشة في أنحاء الحديقة. تطاردها ساعات وساعات، لكن الظاهر أنك غير قادر على فعل شيء غير إخافتها بدلًا من الإمساك بها. وبعد ذلك... فقط عندما تتوقّف وتكفّ عن هذه المحاولات المجنونة اليائسة وتسترخي وتتنفّس وتُسلّم رغبتك الجارفة تلك إلى الكون، فإنك ترى فراشة أحلامك تلك تأتي إليك بهدوء وتحط على أنفك.

عندما نريد شيئًا ما، عندما نريده بقوة وعنف شديدين، وعندما نعمل من غير كلل حتى نحصل عليه، فإن الأمر ينتهي بنا إلى دفعه بعيدًا عنا إذا لم نصل إلى ذلك الاستسلام. تأتي تلك اللحظة عندما يكون علينا أن نسلّم الكون المهمة. لا يعني هذا أن نترك الأمر أو أن نكف عن العمل أو عن الفعل، بل هو يعني أن نرخي طاقتنا أو أن نرخي قبضتنا ونفسح مجالًا لكي يأتي ما نريده إلينا. إنه السماح بدلًا من الإرغام. إنه إرخاء القبضة والثقة بأن النتيجة ستأتي إلينا إذا كانت منسجمة مع غاية حياتنا (أو من الممكن حتى أن يأتي شيء أكثر كمالًا أو شخص أكثر كمالًا بدلًا مما كنا نسعى إليه). إنه الاستسلام وترك الكون يقوم بالأمر بينما تظل ثابتًا على إيمانك بأن رغبتك الكبرى سوف تتحقّق وتتجسّد في حياتك.

---

[٢٨] مؤلف، صاحب برنامج تلفزيوني، خبير كبير في عيش الزمن الحاضر.

يجب أن يكون إيمانك بالكون أكثر قوة من خوفك من عدم الحصول على ما أنت راغب فيه.

يشبه الأمر استئجار أحد ما لتنظيف البيت حتى تتمكّن من التركيز على عمل آخر يمتعك القيام به. أنت تشرح لذلك الشخص ما ينتظر منه فعله، تشرحه له بالتفصيل وتريه مكان المكنسة وتقول له إنك ستحاسبه حسابًا عسيرًا إذا كسر فناجين السيراميك التي صنعتها ابنة أخيك من أجلك؛ لكنك تعهد بالمهمة إلى ذلك الشخص. وأما إذا بقيت تحوم من حوله وتمسك الإسفنجة التي فيذ يده لتقول له: «انظر، دعني أفعل هذا...» فلن يكون قادرًا على إنهاء عمله، وسوف تظل في حالة صراع تستغرقك تمامًا وتمنعك من جني ثمار قيامك باستئجار ذلك الشخص ليقوم بمهمة التنظيف بدلًا منك.

الاستسلام هو تلك المرحلة التي تسلّم فيها الكون المهمة التي بين يديك.

ما يحدث في أحيان كثيرة هو أننا، وبصرف النظر عن صدق نياتنا وإخلاصنا في العمل، هو أننا نحاول التحكم بظروفنا باستخدام معتقداتنا وأفكارنا ونماذجنا القديمة التي تقيّدنا. نظن بأن علينا أن نحاول وأن نتولى قيادة الوضع (تفكير قائم على الخوف) بدلًا من أن يكون لدينا إيمان وعرفان،

وبدلًا من أن نسمح للكون بأن يقدّم لنا ما نريده (تفكير قائم على الحب). وباختصار، نظن بأننا أكثر قدرة من الكون على أداء مهمة تجلّي ما نحن راغبون فيه.

تخيّل أن شخصًا يدعوك إلى حفلة يقيمها. إنه في غاية الحماسة لتلك الحفلة الكبيرة. وهو واثق تمامًا من أنها ستكون رائعة، كما أنه مسرور بفكرة أنك ستكون حاضرًا في حفلته. إنه يقدم إليك الدعوة بفرح كبير وبرغبة عميقة في رؤيتك هناك، لكن من غير أي ضغط عليك... يعرف أن قدومك سيكون أمرًا رائعًا، لكنه يعرف أيضًا أن الحفلة ستكون رائعة حتى إذا لم تحضرها. سوف تكون حفلة كبيرة. هذا ما يؤمن به ذلك الشخص في أعماق قلبه. وهذه هي الحقيقة.

تخيّل أن شخصًا آخر يدعوك إلى حفلة أخرى. يطالبك هذا الشخص بالحضور ويتصرّف كما لو أن حفلته ستكون شديدة الفشل إذا لم تأت إليها ويذكرك بأنه أتى إلى حفلتك الماضية مما يعني أن عليك أن تحضر حفلته. يعني هذا أنه شخص بكّاء متحكّم يريد تسيير الآخرين على هواه... شيء مزعج! يعرف أنه قادر على إقامة حفلة رائعة، وهو مقتنع بهذا تمامًا، لكنه قرّر أن الأمر كله متوقّف على حضورك! من الممكن أن يقوم الشخصان بالأشياء نفسها تمامًا حتى يستعد كل منهما لحفلته:

تزيين البيت، وشراء الأطباق المناسبة، وجلب الشراب، وطلب تماثيل مصنوعة من جليد... لكن من المحتمل كثيرًا أن واحدًا منهما فقط سيتمكّن من تحقيق ما يريده - أن تأتي إلى الحفلة وأن تكون لديك رغبة حقيقية في ذلك - وذلك لأنه قام بكل ما يلزم، ثم استسلم. فالاستسلام ليس متعلّقًا بما تفعله بل بمن تكونه بعد أن تقوم بكل ما يترتّب عليك فعله.

حياتك هي حفلتك. وعليك أن تختار كيف تدعو الناس والتجارب والأشياء إليها

إذا كنت مفلّسًا تمامًا، فليس الحل كامنًا في أن تعمل وتعمل حتى تصير مشرفًا على الموت لكي تؤمّن ما يلزمك وأنت تبكي وتتحسّر على نفسك. المسألة هنا هي أن يكون لك كل صباح موقف وتوجّه جيّد تجاه مشكلتك، وأن تفعل كل ما تستطيع فعله، ثم تجلس مسترخيًا وتحتفي بما تحقّق... المسألة هي أن تعمل بشكل ثابت مستقر مع ترقّب، ممتن، شاكر، وإيمان بأن الكون سيرسل لك فرصًا جديدة تدر عليك مالًا أكثر.

وإذا كنت عازبًا، فالمسألة ليست أن تأسف لحقيقة أنك غير قادر على إيجاد شريكة جيدة، والمسألة ليست أن ترغم نفسك على الخروج في مواعيد كثيرة تعرف أصلًا أنها مواعيد خائبة. الأمر متعلّق بأن تحافظ على قوة رغبتك في العثور على شريكة، وأن تحافظ على إيمانك ثابتًا... وأن تسرّح شعرك وتنظف أسنانك وتخرج من البيت وتلتقي بالفتيات وتعيش حياتك بمرح، وتكون شاكرًا ممتنًا لا لأن الشخص الذي تبحث عنه موجود فحسب بل لأنه يبحث عنك أيضًا... ولسوف يعمل الكون على التقائكما.

الشك ممانعة، والإيمان استسلام. القلق ممانعة، والمسرة استسلام. السيطرة ممانعة، والسماح استسلام. تسخيف الأمور ممانعة، والإيمان استسلام.

إذا لم تتمكّن الطاقة من الجريان فإنها تستنقع وتتعفّن.

والاستسلام يضعك في مجرى تدفق الطاقة.

لا يقتصر أمر الاستسلام على خلق الحيز اللازم لتجلّي رغباتك، بل هو يفتح أمامك الباب إلى عيش تجارب وأشياء تمنحك شعورًا طيبًا لكنها الآن خارج دائرة وعيك (يطلقون عليها اسم الأعاجيب أو المعجزات).

وكما ذكرت في مكان سابق، عندما تنتقل إلى حياة جديدة رائعة لم تعشها من قبل، فإن من غير الممكن أن تعرف كيف تصل إلى ذلك المكان لأنك سائر في أرض جديدة مجهولة. وهذا يعني أنك لا تستطيع أن تفعل إلّا ما تعرف فعله من قبل مع

ضرورة بقائك منفتحًا على اكتشاف الـ«كيف» الجديدة. وعلى نحو مماثل فإن عليك أن تكون منفتحًا تجاه حقيقة أنك لا تعرف على وجه
التحديد كيف سيكون شكل واقعك الجديد لأنك لم تره أبدًا من قبل. إنك غير قادر إلّا على تصور ما هو معروف لك أصلًا؛ وهذا يعني أن الحياة الجديدة التي تحيّر العقل من الممكن أن تكون خارج قدرتك الحالية على التخيل. فإذا بقيت معاندًا متمسّكًا برؤيتك الدقيقة لما تريده بدلًا من أن تسلّم أمرك، فإنك تضع نفسك أمام احتمال العجز عن رؤية ما تصبو إليه عندما يصير أمامك. من الممكن أحيانًا أن يبدو واقعك الجديد مثلما تصورته تمامًا؛ ومن الممكن أحيانًا أن يكون مختلفًا تمام الاختلاف (وأفضل بكثير مما كنت تتخيّل). وها هي النقاط الأساسية الضرورية للاستسلام، لكي تسلم أمرك:

• فليكن لديك وضوح تام في ما يتعلّق بالشيء الذي أنت راغب في تجلّيه لك.
• عليك أن تراه وتحسّه وتتذوّقه وتقع في حبه وتؤمن بأنه موجود بالفعل.
• عليك أن تقرر أنك ستحصل عليه.
• عليك أن تبلغ الكون بعزمك، وذلك بأن تتصرف وتفكر كما لو أنك قد حصلت على ما تريده فعلًا.
• عليك أن تتأمل وتتواصل مع الاحتمال غير المحدود ومع حدسك، وكذلك مع منبع الطاقة.
• عليك أن تقوم بالفعل القوي الحاسم الفرِح المدفوع بعاطفة جارفة.
• عليك أن تكون ممتنًا لأن ما تريده لك، ولأنه موجود بالفعل.
• عليك أن تتنفّس، وأن تترك ما في داخلك يخرج، وأن تترك ما في خارجك يدخل.

عندما تكون مؤمنًا بأن كل شيء تريده موجود بالفعل، فإنك تكون في حالة الاستسلام الطبيعية.

وهذا الاستسلام شيء يشبه أن تسقط في المجهول كمن يسقط إلى الخلف من غير أن يتمسّك بشيء، وأن تثق بأن الكون سوف يتلقاك ويحملك. وهذا ما لا يمكن فعله انطلاقًا من موقع القلة أو موقع عدم الثقة... لا بأس، إنني أترك كل شيء وأسقط، ومن الأفضل لك أن تحملني!... عليك أن تعطي ذلك كل ما هو لديك وأن تجعله يصير حقيقة؛ عليك أن تسقط إلى الخلف، وأن تمتلك الإيمان، وأن تكون شاكرًا ممتنًا، وأن تنتظر. وخلال انتظارك هذا...
أحبب نفسك

أحبب نفسك وسوف يغدق المنجم الأكبر سحره عليك.

الفصل السادس والعشرون: الفعل مقابل التردّد

لا يقبل الرب بأن يتجلّى عمله للجبناء.
رالف والدو إيمرسون [٢٩]

لدي صديقة نقشت على باطن ذراعها وشمًا من كلمة واحدة «عجبًا»، وذلك احتفاء بحقيقة أن لحظات دهشتنا الكبرى كلّها تأتي دائمًا على غير انتظار. صديقتي هذه من الأشخاص الذين يقولون: «الخوف خيار صاحبه!»، و«أنا محبوبة!»، و«لا تقلقي، وكوني سعيدة!». وكلما رفعت ذراعها لتضرب كفها بكف شخص آخر، أو لترى إن كان عليها أن تزيل الشعر من تحت إبطها فإنها ترى تلك الكلمة وتتذكّر كم هي كثيرة الحالات التي يكون فيها ما هو جميل وسام كامنًا في ما هو واضح مرئي على الدوام.

وأنت تعرف ما لا حصر له من هذه البديهيات التي أتحدّث عنها لأنك سمعتها أو فكّرت فيها مليون مرة، إلّا أنها تصير «أخبارًا» تهزّ الأرض هزًّا عندما تدخل وجدانك، عندما تستوعبها.

الاستيعاب عملية فهم داخلي عميق لشيء كنت تعرفه من قبل.

عندما يتنقل شيء ما من أدمغتنا إلى «عظامنا» ويستقر هناك، فإنها اللحظة التي نصير فيها قادرين على تغيير حياتنا.

وأما السؤال الذي يساوي مليون دولار فهو: هل نفعل هذا؟

أوه... كم يمضي الناس سنوات وسنوات في الكلام والتقلّب بين ما يتعيّن عليهم فعله وما سيفعلونه وما يستطيعون فعله، فيحضرون الدروس وينتقلون من دورة تدريبية إلى أخرى ويدفنون أنفسهم بين كتب كثيرة من أنواع شتى قبل أن يتوصّلوا إلى فعل شيء ما بعد هذا كله، هذا إن فعلوا شيئًا!

هناك إحصائية تقول إن نسبة الناس الذين يسجلون من أجل الالتحاق بشيء ما، كالدورات والندوات، ثم يفعلون شيئًا ما بالاستفادة منها لا تتعدّى خمسة بالمئة. وهذا ما يشتمل على دورات ذات أسعار مرتفعة، بل مرتفعة جدًّا، وليس فقط على دروس «إدارة المال» التي تقدّمها الكلية المحلية في الشارع القريب. وهذا لأن هنالك الكثير من الأشخاص الذين يتمنّون التغيير ويريدونه حقًّا، وهم مستعدون حقًّا لاستثمار وقتهم ومالهم في هذا الأمر، لكنهم غير راغبين - في نهاية المطاف - في خوض

---

[٢٩] كاتب/شاعر جريء، تردّد كثيرًا وفعل الكثير.

القدر اللازم من المتاعب حتى يتمكّنوا من جعل أي شيء يحدث بالفعل. وهذا يعني أنهم لا يريدون التغيير بالقوة التي يقولون إنهم يريدونه بها.
ليست عبارة «لقد حاولت» إلّا نسخة الإنسان المسكين من عبارة «لقد نجحت».
وذلك أن الأشخاص الناجحون حقًّا لا يكونون مستعدين لفقدان راحتهم وخوض المتاعب فحسب، بل يعرفون أيضًا أن عليهم أن يجعلوا من هذا عادة لديهم إن هم أرادوا البقاء ناجحين. إنهم يواصلون الحركة عبر كل تحدٍّ جديد بدلًا من الركود والاستقرار. إن عضلة «القوة والصلابة» مثل أية عضلة أخرى... عليك أن تستخدمها، وإلّا خسرتها. فإذا تمكّنت من تحقيق اختراق كبير وصار لديك إحساس يقول لك لقد نجحت في هذا؛ لقد حقّقته. ثم جلست منتظرًا جدول الروعة الذي تأخّر وصولك إليه، فسوف تفقد «كتلتك العضلية» وتعود إلى الحالة الهلامية المترهّلة التي كنت فيها قبل أن تبدأ العمل.
واصل الحركة. واصل النمو. واصل شق طريقك عبر المصاعب والعقبات. واصل الارتقاء. حقّق الاختراق على أحد المستويات، ثم ابلغ المستوى التالي وقم باختراق آخر. كلما نموتَ وكبرت، كلما تعلّمت شيئًا جديدًا. وهذا ما يعني أن عليك أن تخوض المصاعب من جديد. وذلك أنك عندما تصل إلى مستوى
جديد لم تكن فيه أبدًا من قبل، تجد نفسك أمام تحدّيات لم تعشها من قبل. إنه الاستعداد لمواصلة شق الطريق عبر التحدّيات الجديدة وليس الانثناء أمامها والعودة إلى منطقة الراحة، فهذا ما يميز الناجحين عن غير الناجحين.
مستوى جديد، شيطان جديد
تكون الحياة كلها ارتقاء وحركة إلى الأمام أو انكماشًا وموتًا. وإذا أردت أن ترتقي في حياتك فإن عليك أن تخوض المصاعب لا أن تهرب منها. إن العقبات والتحديات هي وسائط النمو. لا يكبر أحد ولا يصير قويًا من غير مواجهة التحدّيات والتغلّب عليها واجتيازها. الولادة أمر مؤلم، مخيف، وسخ، فظيع، غير مضمون. لكن الولادة أعجوبة رائعة أيضًا فهي تفضي إلى حياة جديدة. وإذا أردت الحياة الجديدة التي تقول إنك تريدها، فإن عليك أن تقوم بالعمل بدلًا من الاكتفاء بالدراسة والمناقشة والرغبة والتمنّي.
لقد حدث لي مؤخّرًا ما يشبه مكالمة تجعلك تستيقظ في الصباح الباكر. وسوف أتحدث عنها هنا أملًا في أن تحفّزكم على القيام بالعمل والثبات على الإيمان مهما حدث. لست أعيش الآن في أي مكان؛ أو يمكن القول إنني أعيش في أي مكان.

تخلّصت من بيتي قبل سنتين ورحت أستكشف العالم منذ ذلك الوقت. لقد أحببت السفر على الدوام. وبما أن عملي ليس في حاجة إلى أكثر من كومبيوتر واتصال جيد بالإنترنت وتغطية جيدة للهاتف الخلوي وشيء من الطعام، فقد قرّرت أن أضع أمتعتي كلها في مستودع وأنطلق إلى العالم. رأيت في هذا فرصة لكي أطبق عمليًا ما أقوله من أن على المرء أن يعيش حياته كما يريدها وأن يكون أستاذًا في فن المحافظة على مستوى تردّده مرتفعًا، فرحت أتنقّل في أرجاء الأرض حتى أعرف عدد اللغات التي أستطيع أن أتعلم القول بها: «هل يمكن أن تنتبه إلى حوائجي بينما أذهب إلى الحمام؟».

ينصبّ تركيزي الآن على إتقان الاستسلام، أو إسلام النفس. أريد أن يكون عندي إيمان ثابت في ما لم أره بعد. وأريد أن أكون قادرة على الشعور براحة كاملة عندما أثق بالكون حتى تكون تلك الراحة جزءًا من طبيعتي، فأصير قادرة على القفز في الفراغ كما يقفز أبطال الغطس... أقفز بساقين ممدودتين وذراعين مفتوحتين فتتطاير بتلات الورد في إثري. أو... أنتم تفهمون ما أعنيه... أريد أن أفعل ذلك بمزيد من السهولة والجمال، على الأقل. صار هذا مهمًا عندي الآن خاصة لأنني أتجول في العالم وألقي «المواعظ» عن اتخاذ القرار وعن إسلام النفس!

وأنا أيضًا أفضل الفعل على الكلام.

كثيرًا ما أمارس هذا الاستسلام، وخاصة عندما يكون الأمر متعلّقًا بتحديد المحطة القادمة التي سأذهب إليها ومعرفة المكان الذي سأقيم فيه عندما أصير هناك. طريقتي في فعل ذلك هي أن أسير مع التيار وأن أثق بأن الكون سيرشدني إلى المكان المثالي في الوقت المثالي. ويسرني القول إن أملي لم يخب إلى الآن: بعد اتباعي ذلك الدافع الداخلي المفاجئ الغريب الذي جعلني أذهب إلى طوكيو (مدينة ما كان لدي أي اهتمام بالذهاب إليها)، لم يقف الأمر عند وقوعي في حب تلك المدينة، بل إن شقة مفروشة مثالية معروضة للإيجار ظهرت لي وقُدّمت إليَّ على طبق من فضة عندما قررت أنني أحب العيش هناك بعض الوقت. ثم أتتني دعوة إلى الإقامة في بيت ضيافة رائع في الريف الإسباني مع أصدقاء رائعين. أتتني تلك الدعوة من غير أن أبحث عنها ومن غير انتظار لها، ذلك أنني كنت أحاول (من غير نجاح) تقرير المكان الذي سأذهب إليه بعد طوكيو. لا أنفك أجد نفسي، على نحو متكرّر وبفعل المصادفة، أجتاز دروبًا في أقاصي العالم بصحبة أمثالي من الرّحّل العالميين الذين التقيتهم في جزيرة بالي فصرنا أصدقاء. تصيبني دهشة

كبيرة وأعيش فرحًا أشبه بالدوار كلما صادفتهم: أنت أيضًا في قرية صيادين صغيرة نائية لا ترتدين إلّا السارونغ وقد تشعّث شعرك في هذا المكان الذي لا يعرفه أحد في إندونيسيا.

لكن، ومع أن وكيلة السفر التي تساعدني في سفراتي الدولية هذه أثبتت تمامًا أنها تعرف ما تفعله بالضبط، فقد كنت لا أزال متوترة حقًّا في ما يتعلّق بهذا السقوط الحرّ الأخير. أقول هذا لأن الأمر لم يكن شيئًا من قبيل، لا أريد إلّا أن تحدّدي لي مكانًا يبدو لطيفًا... حيث يمكن أن تحدث لي أشياء رائعة. أشكرك! لا... لقد كنت في حاجة للذهاب إلى مكان مثالي حتى أكتب هذا الكتاب. ولم يكن قد بقي لي من الزمن إلّا شهر واحد لا بد لي بعده من تسليم الكتاب إلى الناشر، ولم يزل يتعيّن عليّ كتابة قدر غير قليل منه. وهكذا، فقد كنت متوتّرة تمامًا في ما يتعلّق بمعطيات تلك السفرة كلها. كنت في طوكيو في ذلك الوقت، وكانت خطتي أن أطير إلى لوس أنجلوس حتى ألتقي بعض العملاء، ثم أذهب بالسيارة عبر الغرب الأميركي متوجّهة إلى بيت مستأجر رائع فخم له إطلالة جميلة، وفيه قدر وافر من ضياء الشمس حيث أصير قادرة على التركيز وإنجاز عمل كثير. توقّعت أن أكون هناك محاطة بطبيعة تثير الرهبة في النفس، لكن وجودي بالقرب من مدينة فيها بعض الأصدقاء كان علاجًا جيدًا لتجنّب العزلة التي يقع فيها الكتّاب الذين يقودون سياراتهم ويفرطون في الشراب أو (في حالتي أنا) يفرطون في خوض تجارب فاشلة وهم يحاولون فعل أشياء غريبة (من قبيل قص شعري بنفسي). وإذا وجدت في ذلك المكان بعض الحيوانات كنوع من الرفقة، فسوف يكون هذا هدية إضافية تسرني كثيرًا.

بدأت البحث في الإنترنت قبل أسبوعين من سفري، ورحت أفتش عن بيوت للإيجار. بحثت في ولاية كولورادو كلها، لكن كل ما أثار اهتمامي وأعجبني كان محجوزًا. سألت كل من أعرفهم ومن لا أعرفهم إن كانت لديهم أية أفكار من أجل العثور على مكان؛ بعثت رسائل بالبريد الإلكتروني، واستعنت بفيسبوك وتويتر، وكتبت رسائل نصّية، لكن النتيجة كانت لا شيء. وبطبيعة الحال، كان خيار الحجز في واحد من الفنادق متاحًا على الدوام، لكني لا أحب الفنادق بل أفضل استئجار بيت. بدأ الذعر يصبني وبدأت ألوم نفسي على أنني انتظرت حتى اللحظة الأخيرة. كان الأمر مهمًا... إنه كتابي! وأنا في حاجة إلى الإلهام وإلى مستوى تردّد مرتفع! كنت أريد أن أرفع رأسي عن طاولة المكتب فأكون قادرة على النظر عبر النافذة إلى منظر الجبال المهيب أو إلى بحر من الحقول المتتالية! وأما إذا لم أعثر سريعًا

على شيء يناسبني، فسوف أجد نفسي جالسة أنظر من نافذة غرفة النوم التي ترعرعت فيها وأرى أمي تسير بشبشبها المنزلي في ذلك الممر أمام البيت. بدأت أوطّن نفسي على حقيقة أنني فشلت في الأمر. بدلًا من أن أكون مؤمنة بالكون وأن أترقب فرحةً تجلّي البيت الذي حلمت به، بدأت أنكمش وأحاول إقناع نفسي بالقبول بما هو متيسّر لي. لماذا أتذمّر؟ من حسن حظي أن لدي بيت أمي الذي أستطيع الذهاب إليه. وأنا أحب أمي. ثم إنها سوف تطعمني اللازانيا وأنا أكتب. ثم انتبهت إلى ما كنت أفعله. فكم أكون منافقة إذا سمحت بأن يصيبني الذعر وقلة العقل وبأن أكون على مستوى تردّد منخفض في ما يتعلّق بالمكان الذي سأكتب فيه كتابي الذي يتحدث عن المضي في الحياة من خوف ومن غير قلة عقل ومن غير مستوى تردّد منخفض؟

عليك أن تظلّ على إيمانك دائمًا، حتى عندما ترى نفسك موشكًا على الإخفاق.

وهكذا جلست في مقعدي قبل ثمانٍ وأربعين ساعة من موعد طائرتي التي ستحملني من طوكيو إلى لوس أنجلوس، وركّزت من جديد على مكان الكتابة المثالي الذي حلمت به. تخيّلت الفضاء الواسع المفتوح، تخيلت إطلالة ذلك البيت، وتنعمت بأرائكه الوثيرة ومطبخه الكبير المفتوح، وأحسست بأنني أمتص ضياء الشمس المنسكب عبر نوافذه الكبيرة... شعرت بذلك في عظامي، وآمنت بأنه حقيقي، وقمت بكل ما ينبغي القيام به، فصرت متحمّسة ممتنة لوجود ذلك البيت ولفكرة أنه آتٍ إلي. ثم كتبت رسالة أخرى بعثتها إلى عدد كبير من الناس بالبريد الإلكتروني وسألتهم فيها إن كانت لدى أحد منهم معلومات عن بيت جيد من أجلي حتى أؤلف كتابي. وبعد ذلك، أسلمت الأمر

للكون ثم خرجت من أجل تناول وجبة سوشي ضخمة على العشاء احتفالًا بجنة الكتابة الرائعة التي ستأتيني وتحطّ في حضني. وعندما عدت إلى فندقي، وجدت رسالة تنتظرني. كانت إجابة من صديق يعرف أناسًا لديهم بيت للإيجار يمكنني الانتقال إليه في أقرب وقت.

يسعدني القول إنني أكتب الآن هذه الكلمات في بيت كبير فاخر مشمس له نوافذ واسعة وإطلالة متميزة، ولا يبعد أكثر من ساعة عن مدينة سان فرانسيسكو حيث يقيم خمسة من أعز أصدقائي خلال حياتي الجامعية. بيت على قمة تلة مشرفة على مزرعة كبيرة يمكنني البقاء فيه قدر ما أحب شريطة أن أعتني بحصان أصحاب البيت وبعنزتين.

لقد نجح الأمر!
والآن، هل أنت جاد حقًا عندما تقول إنك لا تريد الركون إلى ما أنت فيه؟ يمكنك تحقيق قفزة هائلة في حياتك، بل يمكنك تحقيقها الآن. يمكنك تغيير واقعك كله إذا أردت ذلك بالقوة الكافية... يمكنك تحقيق زيادة كبيرة في مستوى دخلك، أو إنقاص خمسة كيلوغرامات من وزنك، أو أن تصير ممن يستيقظون متحمسين فرحين بأنفسهم بدلًا من اكتفائك بمرور الساعات إلى أن ينقضي النهار. مهما يكن مستوى الارتقاء الذي تريده، فهو متاح لك... إنه متاح لك الآن.
ليس عليك إلّا أن تقرر جعل ذلك يحدث، وأن تكون مهتمًا بحياتك، منخرطًا فيها... وأن تترك الكون يعمل عمله من أجلك.
وإليك بعض الطرق التي تمكّنك من العمل بما تعلّمته في هذا الكتاب حتى تصل إلى النتائج المرجوة:
١ - تخلّص من عاداتك السيئة
لدى الأشخاص الناجحين عادات جيّدة؛ ولدى الأشخاص غير الناجحين عادات سيئة. وبما أن عاداتنا هي تلك الأشياء كلّها التي نفعلها تلقائيًا من غير تفكير، فإن لها مساهمة في تحديد هويتنا (من نحن): إذا كان من عادتك أن تنهض باكرًا وتمارس التمرينات الرياضية كل صباح، فإن لياقة جسمك تكون جيدة. وإذا كان من عادتك ألا تفعل ما تقول إنك ستفعله، فأنت شخص غير جدير بالاعتماد عليه. وإذا كان من عادتك أن تحصل على ثلاثة مسّاجات في الأسبوع، فأنت شخص غير طبيعي.
هنالك مجالات في حياتك لا تعجبك، وهذا يعني أن عليك أن توليها اهتمامك. حدد العادات السيئة التي ساهمت في كون هذه المجالات على هذا النحو، ثم استبدل بتلك العادات السيئة عادات حسنة. اعمل على أن تكوّن لنفسك العادات الجيدة التي تكون لدى الناس الناجحين: عادات حسنة لإدارة الوقت، وعادات حسنة لاتخاذ القرار، وعادات حسنة للتفكير، وعادات حسنة للصحة، وعادات حسنة للعلاقات مع الآخرين، وعادات حسنة للعمل. فكّر أيضًا في السلوكيات التي من شأنها تحقيق أكبر تغييرات إيجابية في حياتك (قد تكون تغييرات لا تكاد تستطيع تخيل القدرة على تحقيقها)، ثم ابدأ العمل على تحويل هذه التغيرات إلى عادات ثابتة لديك.
كيف يُكوّن المرء عادة لديه؟ عليه أن يتخذ قرارًا بذلك! اجعل الأمر جزءًا من نشاطاتك اليومية المعتادة. اجعله أمرًا لا يمكن التفاوض عليه ولا حاجة إلى التفكير

فيه مثلما هو ذهابك إلى النوم أو قيامك بتنظيف أسنانك. أدخل العادات الجديدة في برنامج حياتك. واعمل على الكشف عن معتقداتك اللاواعية وعلى إعادة كتابة قصصك. وإذا كان هنالك شيء فشلت في تغييره رغم أنك حاولت مرات كثيرة، فاستعن بغيرك. استأجر مدربًا أو مشرفًا أو معلمًا، واطلب من أحد أصدقائك أن يكتب برذاذ الطلاء على جدار بيتك الخارجي «أنا شخص كسول» إذا لم تتمكن من تحقيق هدفك في الذهاب إلى الصالة الرياضية خمس مرات في الأسبوع. مهما يكن الأمر الذي تقوم به، فإن عليك تطوير عادات ناجحة إذا أردت أن تصير شخصًا ناجحًا.

٢ - تنفّس بين الناس

إن قدراتك الخارقة، أي صلتك بمنبع الطاقة، متوفّرة ومتاحة لك أربعًا وعشرين ساعة في اليوم، سبعة أيام في الأسبوع. أعني أن توفّرها لك ليس مقتصرًا على الوقت الذي تكون خلاله جالسًا متربعًا في ملابس التأمل. فبعد أن يعتاد دماغك الكف عن الثرثرة التي لا فائدة منها ويصير منسجمًا مع تردد منبع الطاقة، فإنك تصير قادرًا على استخدام تلك القدرات الخارقة على مدار اليوم.

إن الفكرة مما تعلّمته في هذا الكتاب هي أن تستخدمه من أجل تحسين حياتك لا أن تكون قراءته نوعًا من استراحة بحيث تجلس وتقرأ ثم تعود مجددًا إلى الحياة التي تحياها وتترك كل شيء في مكانه حيث كنت جالسًا تقرأ على الأريكة. عليك أن تحمل المكاسب التي حصلت عليها معك طيلة اليوم: تخفيض التوتر، وتقدير الحياة، وبث البهجة، وتحسين المزاج، والتواصل مع منبع الطاقة، والقوة والصلابة. وأفضل طريقة لفعل هذا تكون من خلال تنفّسك.

عندما تكون عالقًا بسيارتك في الزحام، أو عندما يصرخ عليك مديرك، أو عندما تشعر بغرابة وعدم ارتياح في حفلة من الحفلات، وعندما تذرع خطواتك أرض المكتب جيئة وذهابًا، وعندما تستلقي على الأريكة محاولًا تذكر كيفية الوصول إلى بيت أختك، فإن عليك أن تخصّص لحظات للتنفس العميق حتى يصفو ذهنك ويستعيد جسدك توازنه وتصير حاضرًا في اللحظة الراهنة وتتواصل مع منبع الطاقة.

كلما ازداد اعتيادك على هذا خلال ساعات يومك هذا، كلما بدأت ترى تغيرات إيجابية عميقة في حياتك سواء على المستوى العاطفي الانفعالي أو على المستوى الجسدي، وكلما صرت أكثر قدرة على التعامل مع كل ما يزعجك من قبيل ذلك

الأحمق غير المراعي للآخرين الذي يقرر أن يصرخ في هاتفه وهو جالس إلى جانبك في المطعم.

٣ ـ فليكن مستوى تردد من تمضي وقتك معهم مرتفعًا

عليك أن تمضي أوقاتك مع أشخاص أقوياء ناجحين لأنهم سيجعلونك تحس بنفسك فاشلًا كبيرًا إذا لم تكن قويًا مثلهم. ومن الواضح أنني لا أستطيع أن أفي هذه النقطة حقّها مهما شدّدت عليها. إن لمن تحيط نفسك بهم أثر كبير جدًا على كيفية رؤيتك العالم من حولك وعلى مقدار علو الأهداف التي تضعها لنفسك. إذا أمضيت الوقت مع أشخاص يشتكون ويتذمرون دائمًا من أنهم متعبون أو مفلسون أو قلقون على حالتهم الاقتصادية، فسوف تعتبر نفسك بطلًا كبيرًا لمجرد أنك تنهض من فراشك في الصباح. كن مع الناس الذين يعيشون من أجل غاية، الذين يواجهون التحديات كأنهم يقولون لكل تحدّ منها «تنحَّ عن طريقي أيها الوغد»، وهم من يواعدون أصدقاء وصديقات رائعين، وهم الذين يجنون من المال بقدر ما يريدون جنيه (أو يسيرون في اتجاه هذا الهدف). هم أيضًا الأشخاص الذين يذهبون في عطلاتهم إلى الأماكن التي تمنّوا الذهاب إليها (تتمنّى الذهاب إليها أنت أيضًا). عند ذلك، لن يكون الأمر مقتصرًا على أن ترى نفسك قادرًا على هذه الأشياء كلها فحسب، بل سيكون لديك حافز أكبر لكي تحذو حذوهم.

٤ ـ ضع لنفسك أهدافًا صادقة

لا تقرر أنك ستجري عشرة أميال في اليوم وأنت لا تزال في مرحلة التفكير في السير على قدميك حتى تصل إلى بائع البيتزا عند زاوية الشارع ولا تزال تعتبر ذلك تمرينًا رياضيًا. ابدأ الجري نصف ميل في اليوم، ثم أضف المزيد مع ازدياد قوتك. انتبه إلى أن الانضباط أيضًا يشبه عضلة: عليك أن تبني هذه العضلة وفق الوتيرة المناسبة لك أنت. فإذا بدأت بأكثر مما تستطيع التعامل معه، فإن هنالك احتمالًا كبيرًا جدًا لأن تفقد عزيمتك وتستسلم وتترك الأمر كله. ضع لنفسك أهدافًا صادقة لا تتطلّب منك إلّا أن تخرج من دائرة منطقة الراحة. ثم حسّن أداءك بعد ذلك.

٥ ـ اقرأ إعلانك عن أهدافك

اجلس ودوّن أهدافك ورؤيتك للحياة المثالية التي تصبو إليها، اكتب ذلك كأنك تعيشه الآن، وكن واضحًا ومحدّدًا إلى أقصى درجة ممكنة. أين تعيش، ومع من تعيش، وما الذي تفعله لقضاء وقت ممتع، ومن هم الناس المحيطون بك، وما مقدار

المال الذي تجنيه، وكيف تجني هذا المال، وما الذي تقدّمه إلى العالم مقابل ذلك، وماذا ترتدي من ملابس، إلخ. اجعل ذلك كلّه رائعًا بحيث لا تكون قادرًا على قراءته من غير أن تذرف دموع التأثر، ويعلو صوتك بالبكاء، فتضع الورقة جانبًا كلما قرأت بضع جمل حتى تهدّئ من روعك. اقرأ ذلك لنفسك قبل أن تذهب إلى النوم وعندما تستيقظ في كل صباح، وقل: «أنا لست مازحًا في هذا!». اجعل من هذا الأمر هاجسًا لديك. فكر في أنك تغيّر حياتك، وفكّر في الشخص الذي ستتحوّل إليه، وكن في حالة ترقّب يقظ مبتهج في ما يتعلّق بهذا كله. كرر فعل ذلك بقدر ما تستطيع. كلما ازداد تركيزك على الشخص الذي ستكونه، وكلما صار الأمر أكثر إثارة لعواطفك وانفعالاتك، كلما صار تحوّلك أكثر سرعة.

٦ ـ أخرج بطاقتك الائتمانية وادفع منذ الآن ثمن شيء من المساعدة

قد يكون حصولك على شيء من التدريب أو الإشراف الطريقة الأسرع والأفضل لتحقيق تغيير كبير في أقصر فترة زمنية. لست أقول هذا لأنني أعمل في مجال التدريب (وأنا أقول هذا، لأنني أعمل في مجال التدريب، إلى حد ما)، ولا لأنني رأيت كيف تمكّن عملائي من فعل المستحيل. لكني أقول هذا أيضًا لأنني تلقّيت تدريبًا خلال فترة قصيرة من حياتي، ولأنني أعرف كم كان أثر ذلك التدريب على عالمي جذريًا. فكر في الأمر ـ يعمل الرياضيون المحترفون مع مدرّبين رياضيين طيلة فترة ممارستهم الرياضة. وهم لا يتّخذون قرارًا مفاجئًا من قبيل: حسنًا، لقد جنيت من لعب الكرة هذا العام ثمانية ملايين دولار. أظن أنني صرت جاهزًا لأن أفعل هذا بمفردي. إنهم يواصلون تلقّي التدريب حتى يكونوا قادرين على البقاء في القمة وعلى مواصلة النمو. فما الذي يجعلك تظن أنك قادر على فعل ذلك بمفردك؟ (خاصة إذا كانت نتائج الشطر الأكبر الذي أمضيته من حياتك قد أثبتت أنك غير قادر على ذلك).

٧ ـ اجعل جسدك مشاركًا في الأمر

كيفما يكون جسمك يكون عقلك. إذا كنت في مزاج سيئ، ثم تذكّرت أن تقف منتصبًا مشدود القامة، فسوف يتحسّن مزاجك على نحو تلقائي. وعندما يكون جسمك في حالة جيدة وتكون لديك طاقة وافرة، تحسّ كما لو أنك قادر على فتح العالم كله. هذا يعني أن عليك أن تكف عن كونك شيئًا يشبه البقرة الكسول إن كنت جادًا في ما يتعلّق بتحسين وضعك. دع دمك يجري، وكل طعامًا مغذّيًا تحبه، وليكن تنفسك

أكثر عمقًا. استخدم عقلك وجسدك وروحك معًا لكي تجعل هذا الأمر يحدث من أجلك أنت.

وهذا خيار إضافي في ما يتعلّق بجسمك: أعرف أن ما سأقوله غريب تمامًا، وأعرف أنك لن تتقبله تقبلًا حسنًا، لكني سأقوله لك على أية حال لأنني أعرف مدى فائدته لك. إذا أردت أن تصير صلبًا كالصخر، أن تصير قوي التصميم، ممتلئًا عزمًا وطاقة، فاضرب صدرك بقبضتيك، ولوح بيديك في الهواء وأنت تكرر تأكيداتك. اصرخ بأشياء من قبيل: «أنا قوي، وأنا واثق، والكون كله يساندني، وسوف أنجح!»، أو قل أي شيء تراه مناسبًا لتأكيداتك. دع جسدك يشارك في الأمر، ودعه يعبر بنفسه عن كلماتك، وسوف تصير تلك التأكيدات أكثر قوة بكثير. إن الجسد والعقل معًا أقوى بكثير من أي منهما منفردًا.

٨ ـ استخدم أسلحتك السرية

اختر مجموعة من الأغاني التي تشحنك بالطاقة. واستمع إلى تسجيلات تشجيعية، وأحط نفسك بصور الأشخاص الذين يرونك رائعًا. والبس ثيابًا تحس نفسك فيها شخصًا جذابًا ذكيًا، وارقص، وازعق، واضرب صدرك بقبضتي يديك، واستمع أثناء ممارستك الجري إلى موسيقى نشطة... ابحث عما يجعلك تحس كما لو أنك قادر على حمل حصان فوق رأسك، وكرر
الاستفادة منه كلما سنحت لك الفرصة. إنك ذاهب للفوز بجائزة كبرى، وعليك أن تبقى في «الحيّز».

٩ ـ أحبب نفسك

أحبب نفسك بكل ما أوتيت من قوة.

الفصل السابع والعشرون: أنت الآن مستعد

ما من شيء «غير ممكن» لأن هذه العبارة نفسها تحتوي على كلمة «ممكن».
أودري هيبورن [٣٠]

عاشت جدتي لأمي حتى بلغت مئة عام. وقد كانت «نانا» تجسيدًا حقيقيًا للـ WASP: شديدة التدقيق، متحفّظة، قادرة على تفادي المواجهات بدقة تعادل دقة طيار حربي. وبقدر ما أستطيع التذكّر، لم يتغيّر شكلها على الإطلاق. كنت أراها دائمًا في ثوب طويل مثبت من الأعلى ببروش أثري، وكانت تستخدم دائمًا أحمر شفاه وردي اللون، وتنظر بعينيها البنيتين اللامعتين المزروعتين في وجه ملأته التجاعيد التي تنتشر على شكل سلاسل متلاحقة كلما ضحكت.

على امتداد حياتها، شهدت نانا ولادة منجزات بشرية كبيرة الأهمية كالهاتف والسيارة والتلفزيون والطيران والكومبيوتر والإنترنت والروك آند رول.

لكن الأمرين اللذين أثارا دهشتها الشديدة كان نزول إنسان على سطح القمر وآلة بيع المياه الغازية عند ماكدونالدز. كانت تقف هناك وتنظر إليها غير قادرة على تصديق عينيها عندما يضع العامل كأسًا صغيرة أو متوسطة أو كبيرة، تحت الفتحة ويضغط مفتاحًا، ثم يبتعد تاركًا للآلة أن تملأ الكأس بالتمام، فتسكب فيه الكمية اللازمة بالضبط. كانت نانا تهز رأسها بدهشة وتقول: «كيف تعرف هذه الآلة متى تتوقف؟ كيف تعرف هذا؟!».

وبعد أن توصّل البشر إلى استنساخ تلك النعجة الشهيرة، استسلمت جدتي وكفت عن طرح أي سؤال.

وفي يوم من الأيام دعتها العائلة إلى تناول طعام الغداء في مطعم في الطابق الأخير في واحد من الفنادق الضخمة. عندما دخلنا المصعد، ضغط أحد ما عن طريق الخطأ على زر الطابق الأرضي الذي كنا فيه، وذلك لحظة إغلاق الأبواب، فانفتح الباب من جديد. ظنّت جدتي أننا صعدنا خمسة وأربعين طابقًا في جزء من الثانية!... ورحنا ننظر إلى نانا الغالية تسير خارجة من ذلك المصعد وهي تمسد شعرها بكفها سائرة في الممر؛ وسمعناها تقول لنفسها: «لم لا؟».

أود أن أختتم هذا الكتاب بتشجيعك على السير خلف أحلامك بذلك الاقتناع نفسه بأن كل شيء ممكن، وكأنك تلك السيدة القصيرة العجوز ذات الجوربين الطويلين

---

[٣٠] ممثلة، رمز، أسطورة.

والحذاء ذي الكعب غير المرتفع، العجوز المولودة في سنة ١٩٠٣ لكنها ظلت حية طيلة القرن الذي شهد تطورًا تكنولوجيًا عاصفًا لم يشهده أي قرن قبله.

وكيفما تكون رغبتك في التصرف بحياتك الثمينة، كتابة نكات، أو تقديم أغنيات، أو تأسيس شركة، أو تعلّم اللغة اليونانية، أو ترك وظيفتك، أو تربية مجموعة من الأطفال، أو الوقوع في الحب، أو تخفيف وزنك والتخلص من ترهل جسمك، أو افتتاح ملاجئ للأيتام في أنحاء العالم، أو إخراج الأفلام، أو إنقاذ الدلافين، أو جني الملايين، أو العيش في واد في الصحراء من غير أن يستر جسمك غير إزار بسيط على خصرك، فصدق أن هذا أمر ممكن. صدق أيضًا أنه متاح لك وأنه في متناولك. وأخيرًا صدّق أنك تستحق أن تكونه/ تفعله/ تمتلكه.

لم لا؟

امنح نفسك الإذن لفعل ذلك، وامنح نفسك وسائل فعل ذلك (نعم، يشتمل هذا على المال)، وذلك حتى تكون أنت نفسك، حتى تكون أنت أنت، بصرف النظر عمّاَ يظنه أي شخص آخر أو عمّاَ يراه جائزًا أو ممكنًا. لا تحرم نفسك الحياة التي تريد عيشها لأنك قلق من احتمال ألا تكون أهلًا لها، أو من إمكانية

أن يطلق عليك أحد حكمًا سلبيًا ما، أو لأن في الأمر مخاطرة كبيرة... فمن عساه يستفيد من تردّدك؟ لا أحد؛ هذه هي الإجابة الصادقة. عندما تمضي حياتك في فعل الأشياء التي تمتّعك، الأشياء التي أنت ماهر في فعلها، فإن هذا يأتي إليك بالفرحة ويجعلك تلقي بالأشياء أمام الناس وتصيح بهم: «انظروا إلى هذا!!». سوف تصير متّقدًا كأنما أشعة الشمس منبعثة من عينيك. وهذا ما ينير العالم من حولك. هذا هو سبب وجودك هنا، هذا هو السبب بالضبط: أن تشع نور قوتك وصلابتك على هذا العالم الذي فيه نعيش. إنه عالم معتمد على النور حتى يظل حيًا.

أنت تملك القوة. وأنت جدير بالحب. وأنت محاط بالأعاجيب والمعجزات.

آمن! آمن حقًّا بأن ما أنت راغب فيه موجود هنا وبأنه متاح لك، وبأنه في متناولك. وفي وسعك أن تحصل عليه كله.

أحبب نفسك

أحبب نفسك لأنك قوي.

مراجع للقراءة

في ما يلي قائمة تضم بعض الكتب التي قرأتها وعددًا من المعلّمين الذين درست معهم عندما كنت أنمّي قوتي. وعلى الرغم من أن هذه القائمة تضم بعض الكتب المفضلة عندي على الدوام (كتب أنصحك بقراءتها) فإن قائمتي الكاملة في حالة نمو وتطوّر مستمرّين. بالتالي، وإذا أردت اقتراحات أكثر شمولًا، فأرجو أن تسجل الدخول إلى موقعي على الإنترنت (www.JenSincero.com)، وسوف أوافيك بكل جديد.

الكتب

اطلب تُعطَ: تعلم كيف تجعل رغباتك تتجلّى لك

- إستير وجيري هيكس.

هذا كتاب ممتاز للمبتدئ. وهو مكتوب على نحو حسن من غير أن يكون مفرط الطول. يتناول الكتاب «قانون التجاذب» تناولًا معمّقًا، ويتحدّث عن كيفية تمكنك من جعل ما تريده يتجلّى لك في الحياة. ثم إن في هذا الكتاب أمرًا غريبًا: كانت إستر هيكس ربة منزل عادية إلى أن بدأت على نحو مفاجئ تواصلها مع هذه الروح التي تسميها أبراهام. يشتمل الكتاب، كما تشتمل أعمالها كلها، على تعاليم هذا الشخص المسمى أبراهام (كائنًا من كان)؛ إلّا أن المعلومات التي يقدّمها جيدة. كما أن تسجيلات إستير الصوتية الحية مسلّية حقًا رغم أن الكتاب أكثر وضوحًا. يحتوي القسم الأول من الكتاب على التعاليم، في حين يختص قسمه الثاني بالطرائق.

التوافقات الأربعة: دليل عملي إلى الحرية الشخصية

- دون ميغيل رويز

كتاب جيد صغير الحجم قائم على الحكم المستمدة من أسلاف الكاتب الذين كانوا من شعب تولتيك [٣١]. من حيث الأساس يتحدّث الكتاب عن أربعة أشياء تلزمك حتى تعيش حياة رائعة: أن تكون صادقًا تمام الصدق في كل ما تقول؛ ألا تأخذ أي شيء على محمل شخصي؛ ألا تنطلق من أية افتراضات مسبقة؛ أن تبذل دائمًا كل ما في وسعك. من المؤكد أن هذا الكتاب يستحق القراءة لأنه يبسط بعض الحقائق العميقة

[٣١] Toltec: من الشعوب القديمة في أميركا، كان موطنه في المكسيك وما حولها.

البسيطة التي سوف تغير حياتك إلى الأفضل، بكل تأكيد، إذا حرصت على تطبيقها. وسوف يبدو شكل هذا الكتاب على الطاولة الصغيرة في غرفتك جميلًا حقًّا.
لعبة الحياة، وكيف نلعبها
- فلورانس سكوفيل شين
يكثر هذا الكتاب من الاستناد إلى الكتاب المقدّس وإلى يسوع المسيح، لكن من السهل أن يحبّه المرء، سواء أكان متدينًا أو لم يكن، كذلك لأنه مليء بالدروس الروحية القيّمة وبالكثير الكثير من القصص والحكايات القديمة. وهو مكتوب بطريقة سهلة القراءة كما لو أنه جدة تمسك بيد حفيدها حتى تعلّمه المشي. إلّا أنني أحب بساطته ويعجبني كثيرًا نجاح قصصه في توضيح ما تتحدّث عنه الكاتبة. يمكن القول على نحو مختصر إنه كتاب دقيق التوجّه، شديد الوضوح، وهو أيضًا شديد الشبه بأن تجلس مع سيدة متقدّمة في السن تريد أن تحدثك عن أمور الحياة من حولها.
قوة الآن: دليلك إلى الاستنارة الروحانية
- إكهارت توله
إذا كنت جديدًا على موضوع الأنا (أو الإغفاءة الكبيرة)، وإذا كنت راغبًا حقًّا في فهم كم يمكن أن يكون كبيرًا ذلك التحوّل الناتج عن عيشك الزمن الحاضر، فمن الممكن اعتبار هذا الكتاب مرجعًا أول في ذلك. إنه يطرح عليك تحدّيًا، ألا وهو رؤية العالم بطريقة مختلفة. كما أنه يقوم بعمل ممتاز من ناحية مساعدتك في فهم بعض النظريات العميقة في ما يتعلق بالواقع والزمن والنظرة إليهما. وهو أيضًا من الكتب التي يجد فيها المرء قدرًا من الغرابة. كان
إكهارت شخصًا ذا ميولٍ انتحاريّة، وكان مستعدًا على الدوام لأن يرمي بنفسه في أي شيء. إلّا أنه استيقظ ذات صباح ليجد نفسه قد استنار وتحوّل وصار في حالة من الهناء جعلته يمضي سنتين بعد ذلك وهو جالس على مقعد في الحديقة يلعب بشفته (لست أمزح هنا). ثم ألف هذا الكتاب.
مثلما يفكّر الإنسان
- جيمس آلين
هذا كتاب عن العقل الكلّي وعن كيفية استخدامه لكي تكون لك الكلمة في عالمك. فبالنظر إلى حقيقة أنك قادر، إذا أتقنت هذه المهارة حقًّا، على خلق أروع حياة على الإطلاق، فإن قراءة الكتاب مرة بعد مرة إلى أن يصير جزءًا منك لا يمكن على

الإطلاق أن تكون هدرًا للوقت. إنه كتاب آخر من تلك الكتب المؤلّفة منذ زمن بعيد، لكنه لا يزال إلى اليوم كتابًا كبير الأهمية يمكن للمرء أن يستشهد بكثير مما يرد فيه.

العادة الخلّاقة: تعلمها واستخدمها طيلة حياتك

- توايلا ثارد

هذا كتاب من تأليف توايلا ثارد مصممة الرقص ذات الشهرة العالمية، وهو واحد من أفضل الكتب التي قرأتها في مجال بناء القوة الذاتية لأنه كتاب يصدمك حقًّا. وكما هو واضح من اسم الكتاب، فهو يتحدّث عن خلق العادات الحسنة التي من شأنها، حتى إذا لم تفعل شيئًا غير ذلك، أن تغير حياتك تغييرًا كاملًا باتجاه الأفضل. كتاب مليء بقصص ونصائح وتحذيرات مفزعة. إنه واحد من كتبي المفضلة... لأنه يخيفني بعض الشيء.

عندما فقدت عذريتي: كيف نجوت، واستمتعت بالحياة، وكوّنت ثروة من خلال ممارسة الأعمال بطريقتي الخاصة

- ريتشارد برانسون

هذه مادة ممتازة للقراءة - لقد التهمت الكتاب كله في جلسة واحدة. إن ريتشارد برانسون الذي أسّس شركة «فيرجن ريكوردز» وشركة «فيرجن إيرلاينز»، رجل مهووس حقًّا؛ وأنا أراه واحدًا من أكثر البشر الذين يبعثون الإلهام في النفس. يسرد الكتاب تفاصيل حياة ريتشارد منذ أن افتتح في البداية متجرًا صغيرًا لبيع التسجيلات الموسيقية إلى أن صار واحدًا من أكثر رواد الأعمال شهرة وجذرية، فاشترى له جزيرة خاصة وراح يطير فوق المحيط ببالونات الهواء الحار. يسرني كثيرًا أن أكون في حفلة مع هذا الشخص.

ملاحظة مهمّة في ما يتعلّق بكتب السِّيَر: لقد أدرجت كتاب سيرة ريتشارد برانسون ضمن هذه القائمة لأنه واحد من كتبي المفضلة؛ إلّا أن أي سيرة أو سيرة ذاتية لأشخاص يجد القارئ أنهم يثيرون الإلهام في نفسه هي كتاب يستحق القراءة. وفي وسعي أن أدرج هنا نحو سبعين كتابًا من هذه الكتب، لكن من الممكن ألّا يجد القارئ في حياة وإنجازات أشخاص من قبيل دولي بارتون أو إليانور روزفلت، ما يلهمه ويجذبه بقدر ما أجد في تلك الكتب. إلّا أنني أنصحك بأن تخصّص بعض الوقت لقراءة كتب عن أشخاص تحسّ بأنهم يلقون شعاعًا من نور في نفسك لأن هذه واحدة من أفضل الطرق لبعث الإلهام في نفسك حتى تغير حياتك.

الحدس العملي
- لاورا داي
لطالما كانت لاورا داي موضوعًا للمديح لأنها من أهم المعلمين في ما يتعلّق بالحدس. وقد عملت مع أشخاص متنوعين كثيرًا، من رجال أعمال كبار، إلى هيبيين، إلى مشاهير، إلى محللين ماليين وإلى ربات بيوت. إنها ملكة في ميدان جعل الناس يدركون كيفية الوصول إلى حدّسهم حتى يتمكّنوا من اتخاذ قرارات أكثر وعيًا واستنارة ولكي يبنوا لأنفسهم حياة أكثر أصالة. يعرض هذا الكتاب أسرار لاورا داي كلّها، ويحاول تقديم نصائح صادقة في ما يتعلّق بالتواصل مع مرشدك الداخلي عن طريق التمرينات وعن طريق دراسة
بعض الحالات العيانية.
قوانين النجاح الروحانية السبعة: دليل عملي إلى تحقيق أحلامك
- ديباك تشوبرا
أفضل كثيرًا ألا أجد نفسي مضطرة إلى قراءة الكثير الكثير حتى أحصل على المعلومات وحتى أعرف ما يتوجّب علي فعله مسبقًا لكي أصل إلى حيث أريد الوصول. تقوم ديباك تشوبرا بتحليل النجاح إلى سبع خطوات سهلة التتبع قائمة على مبادئ روحانية. وهذا الكتاب واحد من كتبي المفضلة على الدوام لأنه صغير الحجم ولأنه يقدّم نصائح عميقة شديدة الفائدة. وهو يعرض معلومات روحانية قوية عميقة على دفعات صغيرة يستطيع المرء التعامل معها، كما يقدم تمرينات واضحة على كيفية استخدامك تلك المعلومات في حياتك اليومية حتى تنجز ما تريد إنجازه.
أنت قادر على شفاء حياتك
- لويز هاي
لويز هاي واحدة من رائدات المساعدة الذاتية في زماننا هذا. وقد تمكّنت من شفاء نفسها من السرطان باستخدام مبادئها الشهيرة في ميدان حب الذات. وقد صارت لها الآن إمبراطوريتها الخاصة التي تضم شركة للنشر... وكل شيء. وهذا الكتاب من بين الكتب المفضلة عندي رغم أنه شديد الغرابة نظرًا لكثرة ما فيه من التأكيدات والأمور العمومية. لكن المرء لا يستطيع العثور على ما هو أفضل منه في مجال حب الذات الذي هو مجال حرج دائمًا. وفي الكتاب كلام كثير عن الجسد وعن أن من الممكن تتبع ما يلحق بنا من أمراض وإصابات رجوعًا إلى أنماط التفكير السلبية. فإذا كسرت ساقك مثلًا، فإن في وسعك أن تحلل الأمر إلى أن ترى أنه

حدث لأنك خائف من التقدم إلى الأمام. وعند ذلك يمكنك الحصول على تأكيد من لويز في ما يتعلّق بكيفية شفاء نفسك. وقد تمكنت صديقة لي من شفاء نفسها تمامًا من مرض حيّر الأطباء، وذلك من خلال قراءة هذا الكتاب وفعل ما يقوله.

جني المال: مفاتيحك إلى عالم الوفرة

- سانايا رومان ودوين باكر

يحمل هذا الكتاب عنوانًا مضللًا بعض الشيء لأنه يتحدّث عن أمور أوسع كثيرًا من جني المال. لكن، وبما أن أكثر الناس يريد جني مزيد من المال، يسرّني إخبارهم بأنهم سوف يستفيدون في هذا المجال وسوف يجنون من هذا الكتاب فائدة أكثر مما كانوا يتوقعون إذا فعلوا مثلما يقول. صحيح أن الكتاب يعلمك كيف تجنّي المال، لكنه يعطيك أيضًا تعليمات واضحة في ما يتعلق بالتأمل وإزاحة العقبات وجعل ما يريده يتكشف لك، وكذلك فيما يتعلّق بالتعامل مع الطاقة واكتساب الوضوح والصفاء، إلخ. وهذه كلها من العوامل المساهمة في تكشف المال لك، إضافة إلى تكشف أشياء كثيرة أخرى في حياتك. كتاب سهل القراءة يقدّم تمرينات بسيطة ويحلّل المفاهيم التي تبدو شديدة العمق. وبالتالي، فهو كتاب ممتاز للمبتدئ، فضلًا عن كونه كتابًا يستطيع المرء العودة إليه دائمًا للتذكّر وإعادة ضبط المفاهيم.

علم الاغتناء

- والاس د. واتلز

جعلتني الجملة الأولى في هذا الكتاب أغلقه وأتركه، ثم لم أمسه إلّا بعد سنين. تقول تلك الجملة: «مهما يكن ما يقال في مديح الفقر، فإن الحقيقة تظل أن من غير الممكن أن يعيش المرء حياة ناجحة أو مكتملة إلّا إذا كان موسرًا». فما رأيكم؟ كم هي جملة صعبة الهضم؟! لقد جعلتني هذه الجملة أشعر بالإساءة... إساءة بلغت أعماق نفسي التي كانت هيبية آنذاك. لكني اكتشفت في ما بعد ما تريد هذه الجملة قوله في حقيقة الأمر. فالواقع أنك لا تستطيع التعبير عن ذاتك تعبيرًا كاملًا من غير أن تكون موسرًا. لا تعني كلمة «موسر» أكثر من أن عليك أن تمتلك كل ما هو لازم لك حتى تتمكن من مشاركة العالم كل الهبات التي حصلت عليها وحتى تظل على مستوى تردّد

مرتفع وأنت تفعل ذلك. من السهل علي الآن أن أجعل هذا الكتاب أول كتاب أوصي الناس بقراءته فهو الكتاب الأول الذي أقرأه مرة بعد مرة. لكن عليك أن تتغاضى

عن أشياء كثيرة لأن قراءته ستكون مزعجة لك إذا كنت لا تزال تعمل على حل مشكلة موقفك السلبي من جني المال.
فكّر واجعل ثراءك يزداد
- نابليون هيل
هذا الكتاب منافس آخر على لقب «أفضل كتاب على الإطلاق في ما يتعلق بوعي الثراء». وهو كتاب قديم أيضًا. فاتني القول إن كتاب والاس واتلز من الكتب القديمة أيضًا. لكن مهلًا... انظروا إلى اسم المؤلف! لقد أجرى نابليون هيل مقابلات مع أكثر رجال الأعمال نجاحًا في ذلك الوقت حتى يجمع المعلومات اللازمة لهذا الكتاب الإرشادي الرائع. ومرة أخرى أقول إنني قرأت هذا الكتاب عدة مرات أيضًا. كتاب متّجه إلى هدفه بكل دقة... كتاب يجعلك يقظًا منتبهًا ويحلّل كل شيء إلى تعليمات بسيطة سهلة التطبيق. افعل ما يقوله لك (افعل كل ما يقوله)، وسوف يتحسّن كل شيء مثلما تريد، بل سوف يتحسّن أكثر مما تريد.
كيف تعثر على نجمك الهادي: السعي إلى الحياة التي خُلقت من أجلها
- مارثا بيك
لقد رأيت مارثا بيك وقرأت عددًا كبيرًا من أعمالها، إضافة إلى أنني أحب صوتها... صوت منعش، لامع ومرح. إنه كتاب رائع يأخذ بيدك عبر عدد غير قليل من الخطوات، ويطرح عليك بعض الأسئلة الكبيرة حتى يجعلك تتوصّل إلى الوضوح الذي تبحث عنه. إن مارثا بيك شخصية كبيرة من حيث إنها تنظر إلى ما يتجاوز ما هو جارٍ في عقلك الآن، وتتواصل مع جسدك حتى تجعلك قادرًا على أن تلتمس منه الإرشاد والوضوح. إن لديها منذ زمن بعيد معهدًا تدريبيًا حقق ناجحًا كبيرًا، وهي من الأشخاص المفضّلين عندي في هذا الميدان.
كيف تصير فعّالًا: السر الذي يوصلك إلى النجاح في العلاقات
- د. باتريشيا آلن
أنا واثقة تمامًا من أنني مزقت غلاف هذا الكتاب قبل أن أحمله معي. لكن، وعلى الرغم من عنوانه غير المقبول تمامًا، فإن فيه الكثير مما يفتح العين على طبائع الرجال والنساء وكيف يكون التعامل مع العلاقات مختلفًا بين الجنسين. مؤلفة هذا الكتاب الموجّه إلى النساء، امرأة تعاملت مع آلاف الأزواج الذين عاشوا علاقات استمرت زمنًا طويلًا. كتاب زاخر بأفكار ونصائح لامعة عن كيفية العثور على شريك الأحلام والتوصّل إلى إقامة علاقة معه. وكما هي الحال في ما يتعلّق بهذا

النوع من المواد، فإن من المحتمل أن يجد القارئ في هذا الكتاب أشياء لا يستطيع الموافقة عليها (فالكتابة أشبه بأم متدينة صارمة في تعاملها مع الأمور الجنسية)؛ لكن فيه الكثير من المعلومات القيّمة، وهو يستحق القراءة بالتأكيد ويجب أن يقرأه الرجال والنساء على حد سواء.

محبّة ما يكون: أربعة أسئلة قادرة على تغيير حياتك

- بايرون كيتي

اقرأ هذا الكتاب! إنني أطلب منك هذا. كتاب لا يعادله أي كتاب آخر في ما يتعلّق بأن تكون سعيدًا في علاقاتك. واعتمادًا إلى ما تطلق عليه كيتي - هو أمر لا يتجاوز، من حيث الأساس، أن تسأل نفسك أربعة أسئلة بسيطة، لكنها عميقة - يخصص هذا الكتاب عشر صفحات لكي يسير معك يدًا بيد عبر خطوات «العمل»، ثم ينتقل إلى دراسة حالات عيانية تمتد على مئتي صفحة. شيء يشبه النظر إلى كيتي وهي تؤدي سحرها على مختلف أنواع الأشخاص، من أناس تعرضوا لحالات اغتصاب وحشية، إلى آخرين فقدوا أطفالهم، إلى أولئك الذين يريدون زيجات أكثر سعادة. إنها ترافقهم عبر العملية التي ابتكرتها فيعثرون على السلم والحرية من غير انتظار. كتاب ممتع

جدًا، وستجد في قراءته لذة حقيقية. عندما تقرأ هذا الكتاب، أنصحك بقراءة الحالات العيانية أولًا، ثم بالانتقال إلى تطبيق «العمل» على نفسك. وذلك لأن رؤية كيتي تؤدي ذلك مرة بعد مرة سوف تجعل من الأسهل عليك أن تحصل على نتائج أفضل عندما تجرّب أسلوبها على نفسك.

درب الرجل المتفوّق: دليل روحاني إلى إتقان التعامل مع تحدّيات المرأة والعمل والرغبة الجنسية

- ديفيد ديدا

هذا الكتاب موجه إلى الرجال، لكن على النساء قراءته أيضًا إذا كنّ راغبات حقًا في فهم كيف يتصرف الرجل. لقد وجدته كتابًا لامعًا، ساحرًا، يفسر أشياء كثيرة عن الجنس الآخر... أشياء جعلتني أحترم الرجال أكثر من ذي قبل. لقد قال لي الرجال الذين اقترحت عليهم قراءة هذا الكتاب إنه كان مفيدًا لهم إلى حد كبير. إنه يخاطب، ويفسر، النسخة الأعلى من الطبع الذكوري ويذكّرنا، نحن السيدات، بما يجعلنا نحب الرجال كثيرًا، كما يذكر الرجال بأنهم قادرون حقًا على أن يكونوا رجالًا رائعين.

ندوات دراسية

PAX - أليسون آرمسترونغ

لقد حضرت واحدة من الندوات الدراسية التي تقيمها PAX للنساء، وكانت تحت عنوان «فهم الرجال، والاحتفاء بالنساء». كان الموضوع مكرّسًا للبحث في الاختلافات بين الجنسين، وقد جعلني أدرك مقدار جهلي... كيف وصلت إلى هذه النقطة من غير أن أعرف شيئًا عن هذا كله. وجدت أن الندوة كانت حسنة الإعداد والتنفيذ خالية من أي شيء مزعج. لم أذهب إلّا إلى تلك الندوة، لكني استمتعت كثيرًا بالاستماع إلى تسجيلاتهم، إضافة إلى سماعي أشياء عظيمة عن ورشات العمل الأخرى التي يقيمونها.

معهد هوفمان

لقد كان أمرًا جنونيًا... هل تسخرون مني؟ اشتمل الأمر على قيامنا بضرب الوسائد بمضارب البيسبول مع الصراخ بأعلى صوت نستطيعه، إضافة إلى زواجي من نفسي، وغناء التهويدات للطفل الذي في داخلي... أي إنه كان شيئًا من شأنه أن يجعل أكثر الناس يفضل الهرب من المكان. وقد بلغت الأمور حدًا يجعلك غير قادر على المشاركة... فما الذي يمكن أن تفعله غير ذلك؟ ولحسن الحظ، فإن هنالك أشخاصًا جذّابين ماهرين إلى حد لا يصدق يتولون إدارة تلك الفعالية، بالإضافة إلى تمتّعهم بقدر ممتاز من حسن الفكاهة في ما يتعلّق بالأشياء التي يطلبون منك فعلها بحيث تمضي أسبوعًا كاملًا في تلك الندوة الدراسية التي لا تتوقّف أبدًا، وتجد نفسك تنقب عميقًا في ماضيك وفي معتقداتك التي تقيّدك وتمنعك من الفعل فتتخلّص منها كلها. شيء يشبه عملية تنظيف القولون، لكنه ينظف المرء من المعتقدات الضارة التي تحد من قدراته. أحببت ذلك كثيرًا... أحببته بقدر ما كرهته! وأنا أنصح به بكل قوة. إنها فعالية لامعة تحقّق تحوّلًا في النفس. (كان الطعام هناك رائعًا أيضًا).

هنالك متحدثون جيدون آخرون يجدر بالمرء أن ينتبه إليهم: مارثا بيك، إستر هيكس، ماريان ويليامسون، بايرون كيتي، واين داير، ديفيد نيغل، ديباك تشوبرا، غابرييل برنشتاين.

شكر وتنويه

أشكر كل من كان في تلك المزرعة المرحة. وأخص بالشكر الحصان ماك جي والعنزة الأولى والعنزة الثانية لأنها كانت صحبة لي، ولأنها كانت تنظر إليّ وأنا أكتب فتثير في نفسي مشاعر الحب وتجعلنني أرى أنني قادرة على أن أحب حبًا غير مشروط بأن تحاول قضم إطار الباب وبأن تتبوّل على الأريكة.

وأنا مدينة بالشكر الجزيل لوكيل النشر بيتر شتينبرغ لأنه عمل كثيرًا وقدم لي المساندة وأظهر روحًا رفاقية حقيقية. ولست أعرف كيف أقدم الشكر الكافي لجينا دي في لأنها أسعفتني مرات كثيرة بأفكارها وفكاهتها وملاحظاتها المحبة، المنصفة والقاسية. أشكر أيضًا أليس ثيوري وبيل كامبل على صداقتهما وكرمهما غير المحدود ومساندتهما ومساعدتهما لي في ضبط عملي. أشكر جنيفر كاسيوس ومونيكا باسيل وباقي العاملين في رانينغ برس، وكذلك أنديرس بيدرسون وكريستالين هوفمان وجولي فاهرتي، وأمي الحبيبة ومايكل فلاورز وكاثرين ديفر. وأشكر «الكون» كله على روعته التي لا حد لها.

جين سينسيرو مدربة النجاح، صاحبة الكتب الأكثر مبيعًا التي ساعدت أشخاصًا كثيرين في تحويل حياتهم الشخصية والمهنية من خلال رسائلها الإخبارية وندواتها التعليمية وجلساتها الخاصة وخطابتها العامة ومقالاتها ومنتجاتها وكتبها. منذ بضع سنين، ودّعت جين بيتها في كاليفورنيا حتى ترتحل حول العالم كله، وتشجع أكبر عدد ممكن من الناس على عيش حياة الروعة التي لا حد لها. يمكنك العثور على المزيد من خلال تسجيل الدخول إلى موقعها على الإنترنت (jensincero.com) للحصول على رسائلها الإخبارية.

المترجم: الحارث محمد النبهان

من مواليد دمشق - سورية، سنة ١٩٦١. حائز على إجازة جامعية في الهندسة الميكانيكية من جامعة دمشق. كانت بداية عمله في الترجمة سنة ١٩٩١. صدر له أكثر من ثلاثين عملاً مترجماً؛ من أهمها:

- نعوم تشومسكي: «سنة ٥٠١، الغزو مستمر»
- هوارد زِن: «ماركس في سوهو» - مسرحية
- إريك هوبسباوم وتيرنس رينجر: «اختراع التقاليد»
- تشارلز تايلر: «المتخيلات الاجتماعية الحديثة»

- إيفان كليما: «حب وقمامة» - رواية
- جورج أورويل: «١٩٨٤» - رواية
- جون ستيوارت مِل: «سيرة ذاتية»
- سول بيلو: «مغامرات أوجي مارتش» - رواية
- سينكلير لويس: «بابيت» - رواية
- كارل أوفِه كناوسغارد: «كفاحي» - الجزءان الأول (موت في العائلة) والثاني(رجل عاشق) - رواية/ سيرة ذاتية.